





ఉప వేదాలు

వివాహం-దాంపత్యం

గర్భిణీ స్త్రీలు తెలుసుకోవలసిన విషయాలు





సదాశివ సమారంభాం


గురు దక్షిణామూర్తి


గురు వేదవ్యాస మహర్షి


గురు శుక మహర్షి


గురు నారద మహర్షి


గురు వాల్మీకి మహర్షి


గురు శ్రీకృష్ణ

శంకరాచార్య మధ్యమాం


గురు దత్తాత్రేయ


గురు బాబాజీ


గురు గౌతమ బుద్ధ


గురు ఆదిశంకరాచార్య


గురు రామానుజాచార్యులు


గురు జ్ఞానేశ్వర్


గురు రవిదాస్


గురు కబీర్ దాస్


గురు చైతన్య మహా ప్రభువు

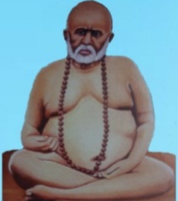

గురు నానక్


గురు రాఘవేంద్ర స్వామి


గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి


యోగి వేమన

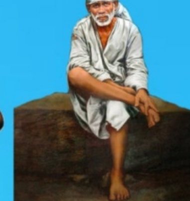
అస్మదాచార్య పర్యంతాం


గురు త్రైలింగ స్వామి


గురు లాహిరి మహాశయ


గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి


గురు వివేకానంద


గురు సాయి బాబా


గురు అరబిందో


గురు రమణ మహర్షి


గురు యోగానంద


గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద


గురు మళయాళస్వామి


గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి


గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య

వందే గురుపరంపరాం..




నన్ను "నేను" తెలుసుకోవటానికి

నన్ను "నేను" మార్చుకోవటానికి

"నేను" గా ఉండటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంధాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంధాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి. కనుక తమవంతుగా భక్తి,జ్ఞాన ప్రచారార్థం మహానుభావులైన **మోహన్ పబ్లికేషన్స్** వెబ్ సైట్ వారు ఉచితంగా విలువైన గ్రంధాలను ఆన్ లైన్ ద్వారా eBOOK(PDF) రూపంలో అందిస్తున్నారు. వారు చేస్తున్న జ్ఞాన యజ్ఞానికి సాయి రామ్ కూడా తమవంతుగా సహాయం చేసే కార్యక్రమంలో భాగంగా వారి గ్రంధాలను సాయి రామ్ ద్వారా కూడా అందచేస్తున్నాము, ఇందుకు మేము వారికి కృతజ్ఞత తెలియచేసుకుంటున్నాము. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం చేసిన ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్(https://archive.org), గూగుల్ వెబ్ సైట్(https://www.google.co.in),మైక్రోసాఫ్ట్ సైట్(http://www.microsoft.com) వారికి కూడా మేము ఋణపడివున్నాము. సాయి రామ్ సేవక బృందం కోరుకొనేది ఒక్కటే, ప్రతి ఇల్లు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన గ్రంధాలతో నిండిపోవాలన్నదే మా కోరిక.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) **మోహన్ పబ్లికేషన్స్** వారి వెబ్ సైట్: http://www.mohanpublications.com/
2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: http://www.sairealattitudemanagement.org
3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సేవక బృందాన్ని సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com
సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement
సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంధ వీడియోలు: https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము.

SaiRealAttitudeManagement(SAI RAM) - సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)

* సర్వం శ్రీ సాయి నాథ పాద సమర్పణమస్తు *

మోహన్ పబ్లికేషన్స్ వారి వెబ్ సైట్:

http://www.mohanpublications.com/

Mohan Publications - E Bc

www.mohanpublications.com/ebooks_category.php

mohan PUBLICATIONS

eBook

Share Now

www.మోహన్ పబ్లికేషన్స్.com

Home About Book List E-Books E-Novels Order Now

Just Releaded Books | Distribution Books | Premium E-Books | Free E-Books

Books Catelogue

- వ్రత కథలు - పూజలు
- స్తోత్రాలు - సుప్రభాతములు సహస్రనామాలు
- శ్రీ సాయి దత్త గ్రంథములు
- జ్యోతిషాలు
- వాస్తులు
- మంత్ర శాస్త్రాలు
- గ్రంథాలు - ఆరాధనలు
- వైద్య గ్రంథాలు

Free E-Books Category

- Devotional & Spiritual Books
- Pujas & Vrathas
- Sahasranama Books
- Jyothisham & Vaastu
- Puranas & Vedas
- Ayurveda & Homeopath

అతి విశిష్టం ఈ దానం!

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్న్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

గర్భిణీ స్త్రీలు తెలుసుకోవలసిన విషయాలలు

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము.మనిషికి ఏమిటి ఉన్నా , ఎన్ని ఉన్నా ఆరోగ్యముగా లేకపోతే ఎందుకు పనికిరాడు . ఆరోగ్యము గా ఉంటే అడివిలోనైనా బ్రతికేయగలడు . మనిషికే కాదు ప్రపంచములో ప్రతిజీవికి ఇదే సూత్రము జీవన మనుగడలో ముఖ్యమైనది . మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలి . ఏ రోగాలు రాకుండా ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి . జబ్బు వచ్చిన వెంటనే తగిన చికిత్స తీసుకోవాలి . బ్రతికినన్నాళ్ళు హాయిగా ఆరోగ్యము గా బ్రతకాలన్నదే నిజమైన జీవన విధానము . ఇప్పుడు -గర్భిణీ స్త్రీలు తెలుసుకోవలసిన విషయాలలు , Things to know by pregnentwomen- గురించి తెలుసుకొని మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుందాం !. క్రింద నుదహరించిన చికిత్సావిధానాలు మనిషి అవగాహన కోసం వివరించిన ప్రధమ చికిత్స మాత్రమే మంచి చికిత్స కోసం తగిన వైద్య నిపుణులను సంప్రదించాలి ...

స్త్రీలు నెల తప్పిందని, నీళ్లోసుకుందని, కదుపుతోవున్దని, ప్రెగ్నెంట్ అని అంటారు. బహిష్టు కాకుండా నెల గడిచింది అంటే ఆవిడ గర్భిణీ అని అర్థం. ప్రేగ్నేన్సి అయిందనడానికి మొదట గ్రావిండెక్స్ టెస్ట్ చేస్తారు. స్త్రీ గర్బవతి అంటే ఆమె యురిన్లో 'గోనడోట్రోఫిన్' అనే హార్మోన్ అదికంగా వుంటుంది. దీన్ని గ్రావిండెక్స్ టెస్ట్ ద్వార గర్భిణీ అని నిర్ధారణ జరుగుతుంది. ఋతుక్రమం ఓ నెల ఆగిపోవడం గర్భం ధరించినట్లే లెక్క. నిజానికి ఆమె అప్పటికే రెండు వారాల గర్భానిగా వుంటుంది.

పిండం కొంచెం కొంచం పెరుగుతుంది. యామ్ని యోసెంటిసిస్ టెస్ట్ (Amniotic fluid test-AFT)చేసుకోవాలి. ఈ పరీక్ష రెండు సార్లు చేస్తారు. 11 - 14 వారాల లోపు లేదా 14 - 18 వారాల లోపు పరీక్ష చేసి ఆరోగ్య అనారోగ్య వివరాలను తెలుసుకుంటారు. క్రోమోజోమల్ లేదా అనువంశిక వ్యాధల విషయాలను తెలుసుకోవచ్చును . ముఖ్యము గా ఈ క్రింది వ్యాధులు నిర్ధారణ కోసం చేస్తారు .

డౌన్స్ సిండ్రోమ్(Down syndrome),

ట్రైసోమి 13(Trisome 13),

ట్రైసోమి 18(Trisome 18),

ఫ్రాజిలీ ఎక్ష్ (Fragle X),

ఈ 12 వారాలు నిండే సరికి పిండానికి మనిషి రూపు రేఖలు వస్తాయి. అవయవాలు ఏర్పడి గుండె కొట్టుకోవడం జరుగుతుంది. స్కానింగ్ వచ్చినతరువాత ఈ పరీక్ష చేయడము లేదు .

గర్భిణీ స్త్రీలకు వేవిళ్ళు సర్వసాధారణం. నిస్త్రానం. గుండెల్లో మంట, మలబద్ధకం, నడుము నొప్పి, కాళ్ళ కండరాలు చిక్కపట్టినట్లున్డుట, వారికోజ్ వేయిన్స్(varicose veins) , గజ్జలో నొప్పి, కాళ్ళు-చేతులు తిమ్మెర్లు వుంటాయి. పాతిక సంవత్సరాలు దాటిన తరువాత గర్భం వస్తే డయాబిటీస్ వుండి, బరువు పెరిగిపోతుంటే పరీక్ష చేసుకోవాలి. గ్లుకోస్ పరిమాణం తెలుసుకోవాలి. ఎందుకంటే వీరికి 'జెస్టేషనల్ డయాబిటీస్' అనే ప్రత్యేక వ్యాధి వస్తుంది.

ఏడు మాసాలు నిండిన తరువాత ఒక పర్యాయము వైద్యునికి చూపించాలి. ఎనిమిదవ నెలలో రెండుసార్లు, తొమ్మిదవ నెల వారానికి ఒకసారి డాక్టర్ని కలవాలి. ప్రసవం జరగబోయే ముందు రోజులో యోనిలో తిమ్మెర్లు, పిండం బరువుకు యోని నరాలపై వొత్తిడి కలిగి త్తిమ్మెర్లు వస్తాయి. స్తనాల బరువుకు చేతులు, ప్రేళ్ళులో తిమ్మెర్లు వస్తాయి. చివరి నెలలో గర్భిణిల చేతులు, మోహము వాస్తుంది భయపడనవసరం లేదు. తలనొప్పి, చూపు మసక, పొట్టపై భాగంలో నొప్పి వుంటే డాక్టరు సలహా తీసుకోవాలి. మలబద్ధక సమస్య గర్భినీస్త్రీలకు సహజం. కనుక పండ్లు, కూరగాయలు, ద్రవపదార్థాలు, పాలీష్ చేయని బియముతో అన్నము, గోధుమలు తినాలి. స్తనాల బరువు పెరగడం వల్ల నడుంనొప్పి, గర్భకోశం బరువు పెరగడం వలన నడుం క్రింద భాగంలో నొప్పి వుంటుంది. సామన్యవ్యాయామం చేస్తే మంచిది. కుర్చునేటపుడు నడుముకు ఆనుడు వుండేలా చూసుకోవాలి. కొంతమందికి స్రావాలు కనిపిస్తాయి. అందుకు కారణం కాన్డీడా, ట్రియ్కొమోనాస్ ఇన్ఫెక్షన్స్, గనేరియా, సిఫిలిస్ లాంటి సుఖ వ్యాధుల మూలంగా కనిపిస్తుంటాయి. అందుకు చికిత్స చేయించుకోవాలి. అపుడే తల్లి బిడ్డ ఆరోగ్యంగా వుంటారు. గర్భకోస గజ్జల్లో ఒక్కోసారి బాధ ఎక్కువగా వుంటుంది. ఇందుకు వేడి కాపటం మంచిది. పడుకొని మోకాళ్ళు పొత్తపైకి ముడుసుకోవటం ద్వారా ఉపసమనం కలుగుతుంది. భయపడనవసరం లేదు. మొత్తానికి గర్భిణి స్త్రీలకు, నిద్రలేమి తప్పదు. పడుకోబోయే ముందు వేడిపాలు త్రాగాలి. పగలు కొంచెం వ్యాయామం చేస్తే రాత్రి బాగా నిద్ర పడుతుంది. స్త్రీలకు ఆహార విహారాలలో కావలసినంత స్వేచ్ఛ ఇవ్వాలి.

గర్భిణి స్త్రీలు తమ బరువు పెరుగుతున్నారా? లేదా? గమనించుకోవాలి. తొమ్మిది నెలలో గర్భిణి ఎనిమిది లేక తొమ్మిది కిలోల బరువు పెరగాలి. పెరగనిచో ఏదో సమస్య ఉన్నట్లే. కనుక డాక్టర్ను సంప్రదించాలి. చివరి నెలలో అకస్మాత్తుగా బరువు పెరగడం మంచిది కాదు. తల్లికాబోయే ఆమెకు మంచి పోషకాహారం ముఖ్యం. పచ్చటి ఆకుకూరలు, గుడ్లు, పండ్లు, మాంసము మొదలగు ఆహరం తీసుకోవాలి. సాధారణంగా మన ఆహారంలో ఎక్కువగా పిండిపదర్థాలున్న పప్పులు, ధాన్యాలు, గోదుములు, బియ్యం, జొన్నలు, రాగులు, బంగాళ దుంపలు, కర్రపెండలం, చిలగడదుంపలు, అరటి, బ్రెడ్, పండ్లు వీటితో పాటు మాంసకృత్తులు ఎక్కువగా వున్న ఆహారం తీసుకోవాలి.పప్పులు, చిక్కులు, వేరుశనగలు, సోయబీన్సులు, పచ్చటి ఆకుకూరలు, పాలు, పెరుగు, గుడ్లు, చేపలు, మాంసము వీటిలో వుంటాయి. సోయబీన్సు, వేరుసనగలో మాంసకృత్తులు ఎక్కువగా వుంటాయి. ప్రతిరోజు గుప్పెడు వేరుసనగలు తింటే శరీరానికి సరిపడా

మాంసకృత్తులు లభిస్తాయి. గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు ఎక్కువ స్వేదము అలుము కోవడం అనేది సహజము . ఈస్ట్రోజన్ స్థాయిలు తగ్గి , ఉష్ణోగ్రత మార్పులకు సెన్సిటివిటీ పెరగడం వల్ల ఇలా జరుగుతుంది . ఆహారము లో చక్కని మార్పులు చేసుకోండి . ప్రోటీన్లు , పీచు పదార్థాలు , ఖనిజాలు , విటమిన్లు అధికం గా తీసుకోండి . రోజుకు ఎనిమిది గ్లాసుల నీరు త్రాగండి . కొబ్బరి నీరు , నిమ్మరసము , తాజాపండ్ల రసాలు ఎక్కుమగా తీసుకోండి . థైరాయిడ్ ఫంక్షన్ పరీక్షలు చేయించుకోండి ... థైరాయిడ్ పనిలో ఎచ్చు తగ్గులు వలన చెమటలు పట్టె ఆస్కారము ఉన్నది .

ప్రీఎక్లంప్సియా (Pre-eclampsia) అనేది గర్భము ధరించి ఉన్న సమయములో పెరిగే రక్తపోటు (ప్రెగ్నెన్సీ ఇన్డ్యూస్డ్ హైపర్ టెన్షన్) , పాదాల వాపు తో పాటుగా మూత్రములో పెద్ద మొత్తములో ప్రోటీన్లు ఉండడం అనే ఒక వైద్య పరిస్థితి. ఎక్లంప్సియా అనేది ఒక రోగ కారకం కంటే కొన్ని రోగ చిహ్నా ముల సమాహారముగా చెప్పబడుతుంది, ఈ స్థితికి కారణమైన వేరు వేరు కారణములు చాలానే ఉన్నాయి. గర్భస్థమావి లోని కొన్ని పదార్థములు వలన ఈ ఇబ్బందికి గురికాబో తున్న, తల్లి కాబో తున్న స్త్రీ యొక్క రక్త నాళములలో ఎండోలెథియమ్ పనితీరు సరిగా లేనట్లుగా కన్పిస్తుంది. ఈ జబ్బులో రక్తపోటు బాగా పెరుగుతూ ఉండడం అనేది బాగా తెలుస్తూ ఉండే ఒక గుర్తు, అలాగే అది మామూలుగా మాతృ సంబంధిత ఎండోలెథియమ్, మూత్రపిండాలు మరియు కాలేయములను దెబ్బ తీస్తుంది మరియు వానోకన్సి క్టివ్ కారణములు అసలు దెబ్బతీసే వాటికి తోడుగా రెండవ ప్రభావముగా ఉంది. ప్రీఎక్లంప్సియా గర్భధారణ జరిగిన 20 వారముల నుండి పెరగడం మొదలు అవ్వవచ్చు(ఇది అంతగా పెరుగుదల లేని మొదటి 32 వారములకు ముందుగా ఉంటే త్వరగా వచ్చింది అని భావిస్తారు). రోగులలో ఇది ఎదిగే విధానము మారుతూ ఉంటుంది; చాలా మందిలో ఇది ముందుగానే కనుగొనబడినది. అలాంటి సందర్భములలో శస్త్రచికిత్స చేయడము లేదా బలవంతముగా ప్రసవము అయ్యేలా చేయడము(మరియు దీని వలన గర్భస్థ మావి కూడా ప్రసవములో వచ్చేస్తుంది) తప్ప మరొక చికిత్స మార్గము లేదు. ఇది చాలా కష్టము అయిన ప్రసవములలో మామూలుగా వచ్చే పెద్ద ఇబ్బంది; ఇది తల్లి మరియు ఇంకా పుట్టని బిడ్డ పై కూడా ప్రభావము చూపిస్తుంది. ప్రీఎక్లంప్సియా అనేది ప్రసవము అయిన ఆరు వారముల తరువాత కూడా రావచ్చును.

గర్భిణీ స్త్రీలకు సలహాలు

గర్భం అనేది సృష్టి రహస్యం. ఇది మహిళలకు దేవుడిచ్చిన ఓ అపురూపమైన కానుక. కొన్ని సూచనలు పాటిస్తే ప్రసవం సులభతరమౌతుంది . గర్భం ధరించిన స్త్రీలు నిత్యం సంతోషంగా ఉండాలి. దీంతో పుట్టబోయే శిశువు కూడా అలాగే ఉంటుంది. ఆరోగ్యమైన శిశువు కొరకు పౌష్ఠిక ఆహారం: పాలు, పండ్లు, ఆకు కూరలు ,పప్పు, మాంసము ,చేపలు తీసుకోవాలి .

గర్భధారణకు మొట్టమొదటి సంకేతం సరయిన సమయంలో రావలసిన ఋతుస్రావం కాకపోవడం. కొందరిలో కడుపులో వికారం, వాంతులు వంటివి అనిపించవచ్చును. దీనిని తేదీ(నెల) తప్పడం అంటారు. క్రితం ఋతుచక్రం రోజుకు ఒక వారం కలుపుకుంటే ఇంచుమించుగా గర్భధారణ సమయం లెక్కించవచ్చును. ఈ తేదీల ఆధారంగానే వైద్య నిపుణులు అంచనా వేసి ఎప్పుడు పురుడు పోసుకునేదీ లెక్కకడతారు. దీనిని నేగలీ సూత్రం (Naegele's rule) అంటారు.EDD = LMP +9 months ,7 days.

గర్భ నిర్ధారణ పరీక్షలు ఎక్కువగా జరాయువు(placenta) నుండి తయారయ్యే హార్మోన్లు ఆధారంగా పనిచేస్తాయి. వీటిని రక్తంలో గాని, మూత్రంలో గాని కొద్ది రోజులలోనే గుర్తించవచ్చును. గర్భాశయంలో స్థాపించబడిన తరువాత, జరాయువు చే స్రవించబడిన కోరియానిక్ గొనడోట్రోఫిన్ స్త్రీ అండాశయంలొని కార్పస్ లుటియమ్ నుండి ప్రొజెస్టిరోన్ స్రావాన్ని ప్రేరేపిస్తాయి. దీని మూలంగా ఎండోమెట్రియమ్ మెత్తగా వాచి, రక్తనాళాలు వృద్ధిచెందుతాయి. దీని మూలంగా పిండాభివృద్ధికి కావలసిన ఆహార పదార్థాలు సరఫరా చెందుతాయి.

ప్రారంభ దశలో స్కానింగ్ పరీక్ష గర్భధారణ మరియు పిండం యొక్క వయస్సును కూడా తెలియజేస్తుంది. దీని ద్వారా పురుడు జరిగే సమయం కూడా నేగలీ సూత్రం కన్నా సరిగ్గా అంచనా వేయవచ్చును. శాస్త్రబద్ధంగా పురుడు ప్రారంభమైన సమయం ఋతుచక్రం యొక్క తేదీల ప్రకారం 3.6 శాతం కేసులలో మాత్రమే జరుగుతుంది. అయితే స్కానింగ్ ద్వారా అంచనా కూడా 4.3 శాతంలో మాత్రమే సరైనదిగా తెలిసినది.

స్త్రీ, పురుష ప్రాకృతిక సంభోగంలో, పురుషుని వీర్యకణాలు స్త్రీ అండాన్ని ఫలదీకరించిన తరువాత ఏర్పడిన పిండం స్త్రీ గర్భాశయంలో పెరగడం ప్రారంభిస్తాయి. దీనిని గర్భం (Pregnancy) అంటారు. గర్భం ధరించిన స్త్రీని గర్భవతి అంటారు. కొంతమందిలో ఒకటి కన్నా ఎక్కువ పిండాలు తయారౌతాయి. ఫలదీకరణం తరువాత తయారైన పిండం పెరుగుతూ ఉండే కాలాన్ని గర్భావధి కాలం అంటారు. దీని తరువాత శిశువు జన్మింస్తుంది. దీనిని పురుడు అంటారు. క్షీరదాలన్నింటిలో క్షుణ్ణంగా పరిశోధన మానవులలో జరిగింది. ఈ వైద్య శాస్త్రాన్ని ఆబ్స్టెట్రిక్స్ (Obstetrics) అంటారు. గర్భావధి కాలం తరువాత శిశువు జననం సాధారణంగా 38 - 40 వారాలు అనంతరం జరుగుతుంది. అనగా గర్భం ఇంచుమించు తొమ్మిది నెలలు సాగుతుంది.(9 lunar month * 30 days = 270 days).

ఫలదీకరణం తరువాత ప్రారంభ దశను 'పిండం'(Embryo) అంటారు. 'శిశువు'(Foetus) అని ఇంచుమించు రెండు నెలలు లేదా 8 వారాల తర్వాత నుండి పురిటి సమయం వరకు పిలుస్తారు. చాలా దేశాల్లో మానవుల గర్భావధి కాలాన్ని మూడు ట్రిమిస్టర్(3*3 months) కాలాలుగా విభజిస్తారు. మొదటి ట్రిమిస్టర్ కాలంలో గర్భస్రావం జరిగే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. రెండవ ట్రిమిస్టర్ కాలంలో శిశువు పెరుగుదలను సులభంగా గుర్తించవచ్చును. మూడవ ట్రిమిస్టర్ కాలంలో శిశువు గర్భాశయం బయట స్వతంత్రంగా బ్రతకగలిగే స్థాయికి పెరుగుతుంది.

తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు :

- ఆరోగ్యమైన శిశువు కొరకు అన్ని కలిసిన పౌష్టికాహారము అనగా ఎక్కువపాలు , పండ్లు , ఆకుకూరలు , పప్పు , మాంసము , చేపలు వగైరా తీసుకోవాలి .
- మొదటి ఆరునెలలు .... నెలకొకసారి , ఏడు -ఎనిమిది నెలల్లో నెలకు రెండు సార్లు , తొమ్మిదోనెలలో వారానికొకసారి వైద్యపరీక్షలు అవసరము .
- సొంతముగా మందులు వాడడము , ఎక్షురేలు తీయించుకోవడము చేయకండి .
- ఎత్తుమడమల చెప్పులు వాడకంది ,
- గర్భం ధరించిన స్త్రీలు నిత్యం సంతోషంగా ఉండాలి. దీంతో పుట్టబోయే శిశువు కూడా అలాగే ఉంటుంది.
- మొదటి మూడునెలలు , చివరి నెలలో దూరప్రయాణాలు , కారు స్కూటరు నడపడము , చేయరాదు .
- రాత్రులు 8-10 గంటలు , పగలు 1 గంట నిద్ర లేదా విశ్రాంతి తీసుకోవాలి . నిద్రపోవునపుడు ఒక ప్రక్కకు (వీలైతే ఎడమ వైపు) తిరిగి పడుకోవాలి .
- స్త్రీలు గర్భము దాల్చిన మూడు మాసముల తరువాత, ప్రసవించిన మూడు మాసముల వరకు యోగ విద్య నభ్యసించ రాదు. ఉదయము నడక మాత్రము చేయవలయును.
- ధనుర్వాతం బారినుండి రక్షణకోసము టెటనస్ టాక్షాయిడ్ ఇంజక్షన్ లు తీసుకోవాలి .
- రక్తస్రావము , ఉమ్మనీరు పోవడము , శిశువు కదలిక తగ్గినట్లు అనిపించినప్పుడు , కడుపు నొప్పి వచ్చినా డాక్టర్ని సంప్రదించాలి .

గర్భవతులకు - పోషకాహారం-- గర్భస్త సమయంలో ఆహారంలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు -

భారతదేశంలో, ముఖ్యంగా దారిద్ర్య రేఖకు దిగువన ఉన్న జనాభాలో స్త్రీ గర్భవతిగా లేని సమయంలోను, గర్భవతిగా ఉన్న సమయంలోను, ఒకే విధమైన ఆహారం తీసుకుంటున్నట్లు లెక్కల్లో తేలింది. బిడ్డకు, తల్లికి ఇద్దరికీ సరిపడా లేక ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోవలసిన - అవసరం చాలా ఉంది.

నష్టాలు -

- 1. గర్భవతి తీసుకోవలసిన దానికంటే తక్కువ ఆహారం తీసుకోవటంవలన, తక్కువ బరువుతో శిశువు జన్మించడం - ఇది - తల్లీ/బిడ్డల మరణాలకు దారితీయటం ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.

- 2. శిశువు బరువు వృద్ధి చెందడంలోను, తల్లికికూడా కొవ్వు శరీరంలో పెరిగేటందుకు అదనపు ఆహారం చాలా దోహద పడుతుంది.

- 3. పాలిచ్చే తల్లులు (బాలింతలు) సంపూర్ణ ఆహారం తీసుకుంటే, శిశువుకు కావలసినంతగా పాలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.

గర్భవతికి కావలసిన ఆహారం -
గర్భవతి తీసుకొనే ఆహారం పుట్టబోయే బిడ్డ బరువు పై ప్రభావం చూపుతుంది.

- గర్భవతికి 300 cal (కాలరీల శక్తి ఎక్కువగా/అదనంగా 15గ్రా మాంసకృత్తులు/10గ్రా కొవ్వుపదార్థాలు అయిదు/ఆరు నెలల గర్భధారణ నుండి తిసుకోవలసిన అవసరం చాలా ఉంటుంది.

- గర్భవతులు , బాలింతులు తీసుకొనే ఆహారంలో, అధనపు కాల్షియం ఉండాలి. శిశువు ఎముకలు దంతాలు రూపు దిద్దుకోవటానికి, రొమ్ము పాలు పెరగటానికి ఇది చాలా అ వసరం.

- గర్భ స్థ దశలో ఇనుము లోపంతో వచ్చే రక్తహీనత, కాన్పుసమయంలో తల్లి మరణానికి దారి తీస్తుంది. శిశువు తక్కువ బరువు తో పుడతారు కనుక, ఇనుము ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవలసి ఉంటుంది.

గర్భవతులు ఆహారం విషయంలో పాటించవలసినవి -

- 1. గర్భవతులు, బాలింతలు, అదనపు ఆహారం తప్పకుండా తీసుకోవాలి.
- 2. రోజుకు మూడు కన్నా ఎక్కువ పూటలు భోజనం చేస్తే మరీ మంచిది. .
- 3. ముడిధాన్యాలు, మొలకెత్తినధాన్యాలు,పులిసిన ఆహారం(పెరుగు) అదనంగా తీసుకొవాలి.
- 4. పాలు/మాంసము/కోడిగుడ్లు తీసుకోవాలి.
- 5. ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పండ్లు ఎక్కువగా తినాలి .
- 6. మందులు వైద్యుని సలహా ప్రకారమే తీసుకోవాలి.
- 7. ఐరన్, ఫోలిక్ / కాల్షియంను (ఎక్కువ 14-16 వారాల గర్భం నుంచి ప్రారంభించాలి, తల్లి పాలు ఇచ్చేంతవరకు పొడిగించాలి.

- 8. గర్భవతి, రోజువారీ చేసుకొనే పనులలో నడక ఉండాలి, కాని ఎక్కువ బరువుపనులు చెయ్యరాదు, అదీ నెలలునిండిన సమయంలో ప్రత్యేకంగా.
- 9. పొగాకు లేదా మద్యపానం అనగా (సారా, విస్కీ) లాంటివి సేవించరాదు.
- 10. టీ, కాఫీ తాగడంవలన, శరీరానికి కావలసినంత ఐరన్ అందదు, అందువలన భోజనం తరువాత, టీ / కాఫీ తీసుకొనరాదు.
- 11.అనవసరమైన భయం ప్రసవ సమయాన్ని కష్టతరము చేస్తుంది,గర్భము , ప్రసవము సృష్టిలో సర్వసాధారణ విషయాలని గుర్తుంచుకోండి.
- 12. భార్యా భర్తలు నిత్యమూ సంభోగము చేయవచ్చును . అతిగా సంభోగము చేయరాదు . 8-9 వ నెలలో పొట్టపైన ఒత్తిడి పడకుండా రతిలో పాల్గొనాలి .
- 13. గర్భము దరించిన నుండి , బిడ్డకు పాలు ఇవ్వడం ఆపేంత వరకూ రక్తదానం చేయరాదు .

గర్భము ధరించిన స్త్రీ ఏవిధముగా ఉండాలి?

- గర్భము ధరించిన స్త్రీ ముఖ్యముగా ఎల్లవేలలూ ప్రసంతముగా వుండాలి.
- ప్రతిపనిలోను నీజాయితిగా వుండాలి.
- అనునిత్యము దేవనామస్మరణ చేయవలెను.
- దర్మప్రవుత్తి కల్గివుండాలి.
- సత్యమునే పలకవలెను.
- మీకుటుంబమందు ఆప్యాయత అనురాగము కలిగి వుండాలి .
- నీతి కధలను చదువుతు వుండాలి.
- గర్భం ధరించిన స్త్రీలు నిత్యం సంతోషంగా ఉండాలి. దీంతో పుట్టబోయే శిశువు కూడా అలాగే ఉంటుంది.

గర్భిణులు నిద్రలో కొన్ని సమస్యలు-జాగ్రత్తలు :
గర్భిణులు కంటినిండా నిద్రపోవటం ఎంతో అవసరం. అయితే గర్భం ధరించినపుడు శరీరంలో జరిగే మార్పులు నిద్రలో కొన్ని సమస్యలు సృష్టిస్తుంటాయి. కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటిస్తే రాత్రిపూట హాయిగా నిద్రపోవటానికి వీలుంటుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

- * గర్భిణులు మూడోనెల నుంచి ఎడమ వైపు తిరిగి పడుకోవాలి. ఎక్కువసేపు వెల్లకిలా పడుకోకుండా చూసుకోవాలి.

- * పగలు సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా ద్రవాలు తీసుకోవాలి. అయితే రాత్రిపూట వాటిని పరిమితం చేయాలి-లేకపోతే ఎక్కువసార్లు మూత్రవిసర్జన నిద్రలేమికి దారితీయును. .

- * కారం తక్కువగా ఉండే పదార్థాలు తినాలి. ఛాతీలో మంట పుట్టించే మసాలా ఆహారాన్ని మానెయ్యటమే మంచిది--చాతిలోమంట నిద్రరానివ్వదు ..

- * పడుకునేటప్పుడు గర్భిణుల కోసం ప్రత్యేకంగా తయారుచేసిన దిండ్లు వాడుకోవాలి. అవి అందుబాటులో లేకపోతే మరో దిండును మోకాళ్ల మధ్య పెట్టుకొని పడుకోవచ్చు.

- * పగటిపూట వీలు చేసుకొని కాసేపు కునుకు తీయాలి. నిద్ర బాగా పట్టేందుకు మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచే పద్ధతులు పాటించాలి.

- * నిద్రలేమితో బాధపడుతుంటే తప్పకుండా డాక్టరుకు చూపించుకోవటం మరవరాదు.

గర్భిణి లలో మధ్యపానము , Alcohol in pregnency .

ఇంటిలో గర్భిణీ స్త్రీలు ఉన్నప్పుడు మానసికం గా తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు :

ఇంట్లో గర్భిణీ స్త్రీలు ఉన్నప్పుడు, ఆ గృహస్తులు కొత్త ఇల్లు లేదా ఫ్లాట్స్ వంటి వాటివి కొనుగోలు చేయడం, కట్టడం వంటివి కూడదని వాస్తు నిపుణులు అంటున్నారు. గృహ నిర్మాణ పనులు చేపట్టినప్పుడు అక్కడ వాతావరణము దుమ్ము, ధూళి వంటి వాటివలన కాలుష్యమౌతుంది కనుక కచ్చితముగా గర్భిణీ స్త్రీలను, పుట్టబోయే పిల్లల ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుందని వాస్తు శాస్త్రం చెబుతోంది. శిశువు పుట్టిన తర్వాతే కట్టడాల నిర్మాణాలు, ఫ్లాట్స్ కొనడం వంటివి చేయాలని వాస్తునిపుణులు సలహా ఇస్తున్నారు. అలాగే నిద్రలేచిన వెంటనే గర్భిణీ స్త్రీలు పచ్చటి ప్రకృతి, జలపాతాలు వంటి దృశ్య పటాలను ప్రొద్దునే నిద్రలేస్తూనే చూడటం మంచిది. నిద్రలేచిన వెంటనే దేవుడు పటాల్ని చూడటం ద్వారా రోజంతా శుభదాయకంగా ఉంటుంది. గర్భిణీ స్త్రీలు ఉండే ఇళ్లలో గృహస్థలం యొక్క దక్షిణము వైపున ఖాళీస్థలాన్ని వదిలిపెట్టి ఉత్తరము వైపున ఇల్లు ఉండకుండా చూడాలి. ఇటువంటి స్థలం గర్భిణీ స్త్రీలనే మాత్రమే గాకుండా స్త్రీలకు బాధలను కలిగిస్తాయని వాస్తు నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. వాస్తు ప్రకారము దక్షిణము న విశాలప్రదేశమున్నట్లైతె రాత్రులు యమకింకరులు తిరుగుతారని నమ్మకము .

మరోవైపు గర్భవతికి ఆరు మాసములు నిండిన తర్వాత గృహారంభం, గృహప్రవేశం చేయకూడదని జ్యోతిష్య నిపుణులు అంటున్నారు. క్రొత్త వతావరణము కడుపులో బిడ్డ మానసిక స్థితి పై ప్రభావము ఉంటుంది . దీంతో పాటు సముద్ర ప్రయాణము, భర్త దూరముగా వలస వెళ్ళుట , గర్భవతి శ్రాద్ధాన్న భోజనం చేయుట వంటివి కూడదు అని అంటారు .

ఇంకా గర్భిణీ స్త్రీ భర్త పుణ్యతీర్థములు సేవించుట, శవమును మోయుట, శవము వెంట నడుచుట వంటివి చేయకూడదు. గర్భిణీ స్త్రీలైతే.. నదీ స్నానము, శవం వద్ద దీపమెలిగించడం, రక్తాన్ని చూడటం, శ్మశాన దర్శనం చేయడం శిశువుకు మంచిది కాదు. అంటువ్యాధు వచ్చే ప్రమాదము మరియు బిడ్డ మానసిక పెరుగుదల పై ప్రభావము చూపుతాయి . అలాగే గర్భిణీ స్త్రీలుండే ఇంటి నిర్మాణంలో మార్పులు, చేర్పులు చేయడం శ్రేయస్కరం కాదని జ్యోతిష్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఆ సమయము లో గర్భిణీ లకు ప్రశాంతత కరువవుతుందనే వాదన ఉంది . గర్భిణి స్త్రీలలో మానసిక ఒత్తిడి ప్రభావము, Mental stress effects on Pregnancy గర్భిణి తీవ్ర మానసిక ఒత్తిడి అనుభవిస్తే ఆ ప్రభావం కడుపులోని బిడ్డ పైనా పడుతుందా? దీనిపై వైద్యరంగం ఎప్పటి నుంచో రకరకాల అధ్యయనాలు చేస్తోంది. తాజాగా వెల్లడైన అంశమేమంటే- గర్భం దాల్చిన తర్వాత తొలి మూడు మాసాల్లో తల్లి తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిడికి లోనైతే ఆమెకు పుట్టే బిడ్డకు రక్తహీనత, ముఖ్యంగా ఇనుము లోపం బారినపడే అవకాశాలు ఎక్కువ. దీనివల్ల బిడ్డ మానసిక, శారీరక ఎదుగుదల ప్రభావితమవుతుందని ఇజ్రాయెల్ పరిశోధకులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇనుము బిడ్డ శారీరక అవయవాల ఎదుగుదలకు, ముఖ్యంగా మెదడు వికాసానికి చాలా కీలకం. తల్లుల్లో ఇనుము లోపం, మధుమేహం, గర్భం దాల్చిన తర్వాత పొగ తాగటం వంటివి పిల్లల్లో ఇనుము లోపాన్ని పెంచుతాయి. అలాగే నెలలు నిండక ముందే పుట్టిన బిడ్డల్లో కూడా ఇనుము లోపించే అవకాశాలు ఎక్కువ. వీటన్నింటికి తోడు- గర్భిణి తీవ్ర మానసిక ఒత్తిడికి గురైనా కూడా పిల్లల్లో ఇనుము లోపం తలెత్తవచ్చని తాజా అధ్యయనంలో వెల్లడవటం ప్రత్యేకంగా చెప్పుకోవాల్సిన అంశం. ఈ నేపథ్యంలో గర్భిణులంతా 'చక్కటి పోషకాహారం, మానసిక ప్రశాంతత'.. ఈ రెండు అంశాల మీదా ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టటం చాలా అవసరమని పరిశోధకులు సూచిస్తున్నారు.

గర్భిణి స్త్రీల ఆహారము ,Food for pregnant woman

తల్లి ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే పుట్టే బిడ్డ ఆరోగ్యంగా పుడుతుంది. ఈ విషయం తెలిసినా పోషకాహారం విషయంలో మహిళలు నిర్లక్ష్యం వహిస్తుంటారు. ఫలితంగా లిగే నష్టాలను వారి పిల్లలు అనుభవించాల్సి వస్తుంది మరి. చాలా మంది తల్లులు వీటిని ఆలోచించకుండా డాక్టర్లు ఇచ్చే సలహాలను పక్కన పెట్టేస్తున్నారు. కానీ కలిగే నష్టాలను తెలుసుకుంటే ఇలా చేయరు.

-భారతీయ మహిళలో పోషకాహార లోపం చాలా ఎక్కువ వుంది. నలభైలు దాటీ దాటక ముందే అనేక మంది షుగర్ వంటి వ్యాధుల బారిన పడుతున్నారు. ఇటీవలి కాలంలో చాలా చిన్న వయసులో ఉన్న వారికి కూడా చక్కెర వ్యాధి వచ్చే ధోరణి మొదలైంది. ఇప్పటివరకు స్థూలకాయం, చక్కెర వ్యాధులకు శారీరక వ్యాయామం లేకపోవడం, తిండి అలవాట్లు, ఒత్తిడి కారణమని వైద్యులు అభిప్రాయపడుతూ వస్తున్నారు. పుణెలోని కింగ్ మెమోరియల్ హాస్పిటల్ డయాబెటీస్ యూనిట్ డయాబెటీస్ పేషంట్ల సంఖ్య పెరగడానికి గల కారణాలను అధ్యయనాలు చేసింది.

ఇప్పటి వరకూ చెబుతూ వస్తున్న కారణాల కంటే ముఖ్యమైనవి కూడా ఉన్నాయని గుర్తించింది. విదేశాలలోని చక్కెర వ్యాధిగ్రస్థుడితో పోల్చి చూస్తే భారతీయుల్లో చక్కెర వ్యాధి బారిన పడినవారు తక్కువ బరువుతోనే ఉన్నారు. కాని శరీరంలో కొవ్వు శాతం ఎక్కువ ఉంది. కండపుష్టి లేకపోవడమే దీనికి కారణం. పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు పేరుకుపోయే లక్షణం ఎక్కువ. కాలేయం కొవ్వులో మునిగితేలుతుంది. ఈ కొవ్వు జీవక్రియలు జరిగే తీరు మీద ప్రభావం చూపిస్తుంది. ఇన్సులిన్‌ని శరీరకణ జాలం మీద సరిగా పనిచేయ నీయ కుండా చేస్తుంది. దీనివల్లే భారతీయులు డయాబెటిస్, దానికి సంబంధించిన ఇతర వ్యాధులకు గురవుతున్నారని చెప్పింది. తక్కువ బరువుతో పుట్టిన పిల్లల్లో ఇలా కొవ్వు పేరుకుపోయే లక్షణం ఎక్కువగా ఉండి, పెద్దయ్యాక డయాబె టిస్‌కి, గుండె జబ్బులకు గురవుతారని ప్రొఫెసర్ డేవిడ్ వివరించారు.

పొట్టలో పిండంగా ఉన్నప్పుడే తగిన ఆహారం అందకపోవడం వల్ల బయటి ప్రపంచాన్ని కరువుతో కూడుకున్న దానిగా చూసే లక్షణం బిడ్డ శరీరానికి వస్తుందని, కాబట్టి దొరికినప్పుడు వీలైనంత ఆహారాన్ని గ్రహించి దాన్ని కొవ్వు రూపంలో నిల్వ చేసుకోవడానికి అలవాటుపడుతుందని అయన అంటున్నారు. ఆ వ్యక్తులు మధ్యతరగతి, సంపన్న స్థితిలో ఉన్నప్పుడు శరీరం తీవ్రంగా స్పందిస్తుంది. ఇది హార్మోన్ల వ్యవస్థ, జీవక్రియల వ్యవస్థల పనితీరునీ మందగింపచేసి మనిషిని టైప్-2 డయాబిటిస్ వైపుకు నెడుతుంది. ఇటువంటివి భారతీయులకు వర్తించే అవకాశం ఎక్కువ. ఇక్కడ పిల్లలు పుట్టినప్పుడు ఉండే బరువు అనేక దేశాల పిల్లల బరువుతో పోలిస్తే తక్కువ ఉంటుంది, పెద్ద వాళ్ళలోనే కాకుండా పుడుతున్న పిల్లల్లో కూడా బలం శాతం తక్కువ.

కొవ్వు ఎక్కుగా ఉంటున్న వారు ఎక్కువగానే ఉన్నారు. అంటే తల్లి కడుపులో ఉన్నప్పటి నుంచి శరీరం కొవ్వును నిల్వ చేసుకునే ప్రక్రియ ప్రారంభమవుతోంది. భారతీయ శిశువుల శరీర కొలతల్ని చూస్తే వాళ్ళ శరీరం ఇన్సులిన్ నిరోధకంగా తయారయ్యే అవకాశం ఎక్కువ వుంటుంది. పుట్టినప్పుడు బరువు తక్కువ ఉండి బాల్యంలో పెరుగుదల వేగంగా ఉన్న పిల్లలు పెద్దయ్యాక టైప్ -2 డయాబెటీస్‌కి గురయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువ అని పరిశోధనల్లోనూ తేలింది.

బలహీనంగా పుట్టిన పిల్లల బరువును పెంచడానికి తల్లిదండ్రులు, వైద్యులు ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. గర్భిణులుగా ఉన్న వారిలో కొన్ని బి విటమిన్లు తగ్గినా కండ తక్కువ కొవ్వు ఎక్కువ ఉండే పిల్లలు పుట్టవచ్చని పుణెలో చేసిన ఇటీవల పరిశోధనలు తెలుపుతున్నాయి. భావితరాల ఆరోగ్యం కోసం ఆడపిల్లలు ఎలాంటి తిండి తినాలో తెలిపే సూచనలను త్వరలోనే చేయనున్నామని పరిశోధనలు చేసిన డాక్టర్ తెలియజేస్తున్నారు. తల్లుల ఆరోగ్యం మీదనే భావితరాల ఆరోగ్యం ఆధారపడి ఉంది. ముఖ్యంగా టైప్-2 డయాబెటిస్ నుంచి భావితరాల్ని విముక్తం చేయాలంటే ఇప్పటి యువతులకు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం అందాలి.

మధ్య తరగతి..... ఆ పై తరగతికి ఈ విషయా లు తెలియ జేసే బాధ్యత, దిగువ తరగతుల యువతులకు పోషకా హారం అందే మార్గాలు అన్వేషించే బాధ్యత విధానాలు రూపొందించే వారి మీదే ఉంది. ఏది ఏమైనా గర్భం ధరించాక ఆహార విషయంలో మహి ళలు అధిక జాగ్రత్తలు తీసు కోవాలని పరిశోధ కులు సూచిస్తున్నా రు. ఐరన్ ,కాల్సియం , ఫోలిక్ యాసిడ్ , ప్రోటీన్ ఫుడ్ , బి.కాంప్లెక్ష్ మాత్రలు వంటివి తప్పకుండా తీసుకోవాలనిసూచిస్తున్నా రు. ఇతర పోషకాహారాలపై దృష్టి పెట్టాలి.

గర్భిణి స్త్రీలు ఆహారం విషయం లో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

- గర్భిణీ స్త్రీలు అన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు అంటే ధాన్యాలు, పప్పులు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పండ్లు, పాలు, పాలతో చేసిన పదార్థాలు, మాంసం మొదలైనవి తగిన మోతాదులో తీసుకోవాలి. తల్లికి ఎక్కువగా శక్తి లభించే ఆహార పదార్థాలు ఇవ్వడం వలన తక్కువ బరువుతో ఉన్న పిల్లలు పుట్టకుండా ఉంటారు. అలాగే కాన్పు సమయంలో, ప్రసవానంతర అత్యవసర పరిస్థితులకు గురికాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. గర్భిణీ సమయంలో తల్లి ఆరోగ్యానికి, బిడ్డ పెరుగుదలకు సరిపోయేంత ఆహారం కొంచెంకొంచెంగా ఎక్కువ సార్లు తినాలి.

- రోజు తినే ఆహారం కంటే ఎక్కువ తినాలి. కాల్షియం, ఇనుము అధికంగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవాలి. వీటితో పాటు పుల్లటి పండ్లు తీసుకోవాలి. పాలు, మాంసం, గుడ్లు,చేపలు, క్రొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవటం మంచిది. మలబద్ధకం లేకుండా ఎక్కువ ద్రవపదార్థాలు, పీచుపదార్థాలు తీసుకోవాలి.
  సరైన పోషకాహారంతో పాటు సరైన విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. (పగలు కనీసం 2 గంటలు, రాత్రి 8 గంటలు)

- • గర్భిణీ స్త్రీలలో ముఖ్యంగా రక్తహీనత సమస్య ఉంటుంది. దీని వలన బరువు తక్కువ ఉన్న బిడ్డలు పుట్టడం, తల్లికి అధిక రక్తస్రావం కావడం జరుగుతుంది. కాబట్టి ఇనుము ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం అంటే ఆకుకూరలు, బెల్లం, రాగులు, ఎండిన పండ్లు (కర్జూరం, ద్రాక్ష) , నువ్వులు, చెఱకురసం, ఉలవలు, మాంసం (కాలేయం) తీసుకోవాలి. రోజుకు ఒకటి చొప్పున వంద ఐరన్ మాత్రలు తీసుకోవాలి. పోషకాహారం తీసుకుని ఆరోగ్యం గా ఉన్న స్త్రీకి సుఖప్రసవం జరుగుతుంది.

తీసుకోకూడని పదార్థము :

- బాగా ఉడకని మాంసము ముఖ్యము గా పందిమాంసము తినకూడదు .. దీనివల "toxoplasmosis"అనే ఇంఫెక్షన్ వచ్చి బిడ్డ మెదడు పెరుగుదలను దెబ్బతీయును లేదా పుట్టే బిడ్డ గుడ్డిదిగా పుట్టును .

- **కాల్చిన సముద్రపు చేపల రొట్టెలు (smoked seafoods)తినకూడదు . దీనివల " Listeriosis " అనే ఇంఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశము ఉన్నది . దీనివల అబోర్షన్లు జరిగే అవకాశము ఉన్నది .**

- **అతి వేడి చేసే పదార్దాలు అంటే ఆవకాయ ,మామిడికాయ,ఆవపెట్టిన కూరలు ,నువ్వులు,బొప్పాయి వంటివి ఈ లేత నెలల్లొ అంటే 1-3 నెలల గర్భిణీ తీసుకోకూడదు.**

- **పచ్చి గుడ్డు , సరిగా ఉడక్ని గుడ్లతో చేసిన పదార్ధములు తినకూడదు . పచ్చి గుడ్డు లో " Solmonella " అనే బాక్టీరియా వల్ల టైఫాయిడ్ వంటి వ్యాధులు వచ్చే అవకాశము ఎక్కువ.**

- **పాచ్యురైజేషన్ చేయని పాలతో తయారుఛేసిన జున్ను వంటి పదార్ధము లు తినకూడదు . పాచ్యురైజేషన్ చేయని పాలలో " Listeria " అనే బాక్టీరియా ఉంటుంది . దానివలన miscarriage అయ్యే ప్రమాధము ఉండును.**

- **కాఫీ లోని కెఫిన్ మరియు కెఫినేటెడ్ డ్రింక్స్ మొదటి మూడు మాసాలలో ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు . రోజుకి 200 మి.గ్రా. కంటే ఎక్కువ తీసుకుంటే గర్భస్రావము జరిగే ప్రమాధము ఉంది . కెఫిన్ డైయూరిటిక్ గా పనిచేయును . వంటిలోని నీరును బయటికి పంపివేయడం వలన డీహైడ్రేషన్ వచ్చే అవకాశము వలన గర్భస్రావము జరిగే చాన్స్ ఎక్కువ.**

- **సారా (Alcohol) మరియు సారా సంబంధిత పదార్ధములు తీసుకోకూడదు . బేబీ పెరుగుదలను , ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీయును. "foetal alcohol syndrome "కి దారితీయును . కాలేయసంబంధిత రుగ్మతలు బేబీకి కలుగును,**

- **కాయకూరలు బాగా కడిగి తినాలి . కడగని ఆకుకూరలు , కాయలు , పండ్లు పైన " Toxoplasmosis" కలుగజేసే బాక్టీరియా ఉండును . ఇది చాలా ప్రమాదకరము .**

- **విటమిన్ ' ఎ ' ఎక్కువగా ఉన్న మాంసాహారము అనగా లివర్ తో వండిన కూర . దీనివలన బేబీ పుట్టికతో కూడుకున్న డిఫెక్ట్స్ తో పుట్టే అవకాశమున్నది. బీటా కెరటీన్ తో కూడుకొని ఉన్న విటమిన్ ' ఎ ' తినవచ్చును .**

food to avoid during pregnancy in brief:

- **Alcohol--మత్తుపానీయాలు ,**
- **Caffeine--కాఫీ , కెఫినేటెడ్ డ్రింక్స్ ,**
- **Raw eggs -- పచ్చి , సరిగా ఉడకని గుడ్లు ,**
- **fish with mercury-- మెర్కురీ మూలకము ఉన్న చేపలు ,,**

- **Smoked sea food-- కాల్చిన సముద్రపు ఉత్పత్తులు ,**
- **fish exposed to Industrial pollution-- కర్మాగారాల కెమికల్ తో కూడుకొని ఉన్న చేపలు ,**
- **Raw shelfish -- పచ్చి , సరిగా ఉడక్కని ఆల్చిప్పలు , ఎండ్రకాలయలు ,**
- **soft cheese -- పాచ్యురైజ్డ్ చేయని పాలతో చేసిన జున్ను ,**
- **unwashed vegetables-- శుభ్రముగా కడగని కాయలు ,కూరలు ,**
- **unpasteurized milk -- వేడిచేయని పాలు , పాలు పదార్ధాలు ,**
- **Pickle and chilly chetnys-- కారము , మసాలా ,ఇంగువతో కూడుకున్న పచ్చళ్ళు , ఊరగాగలు ,**

అపోహలు

కొన్ని రకాల పండ్లు తినడం మూలంగా మనకు సమస్యలు వస్తాయని, ముఖ్యంగా మహిళల విషయంలో ఎక్కువగా ఉంటాయనే అపోహ వుంది. వాస్తవాలను వాస్తవాలుగా తెలుసుకుంటే ఈ ప్రశ్నలు తిరిగి ఉత్పన్నం కావనే విషయాన్ని గుర్తించాలి.

కొన్ని రకాల అపోహలు

- **- బొప్పాయి తినడం వల్ల గర్భస్రావం అవుతుంది.**
- **- కొబ్బరి నీళ్లు తాగితే చలువ చేసి జలుబు చేస్తుంది.**
- **- మాంసాహారం కన్నా శాకాహారంలో ఎక్కువ మాంసకృత్తులుంటాయి.**
- **- గుడ్లు తింటే వేడిచేసి, విరేచనాలు అవుతాయి. గర్భవతులు గుడ్లు తినకూడదు.**
- **-నారింజ, అనా స తింటే జలుబు చేస్తుంది.**
- **-నెలసరి సమ యంలో నువ్వు లు తింటే అధిక రక్తస్రావం అవుతుంది.**
- **-క్యారెట్, బీట్‌రూట్ కన్నా బలమైనది.**
- **-కాకరకాయ రసం తాగితే డయాబెటిస్ ఉన్న వారికి ఉపయోగం ఉంటుంది.**
- **- అరటి పండు తింటే పుట్టే పిల్లలు నల్లగా పుడతారు.**
- **- జున్ను తింటే వాతం చేస్తుంది.**
- **నిజానికి ఇవన్నీ మనం తరచుగా వినే విషయాలు. జాగ్రత్తగా పరిశీలించి చూస్తే ఇవేవీ మనకు హాని చేసేవి కావన్న విషయం అర్ధమవుతుంది. అందుకే వీటిని గురించి వాస్తవాలు తెలుసుకోవలసిన అవసరం ఉంది.**

-బొప్పాయి తినడం వల్ల గర్భస్రావం అవుతుందనడం ఎంత మాత్రం నిజం కాదు. ఇందు లో అధిక కేలరీలు ఉంటాయి. అందుకే తొందరగా జీర్ణం కాదు. అందువల్ల విరేచనాలు, బహిష్టు స్రా వం ల్గవచ్చు. ఇది చాలా బలహీనంగా ఉన్న వారి లో మాత్రమే కనిపించే అవకాశం ఉంది.

-బొప్పాయి తినడం వల్ల గర్భస్రావం అవుతుందనడం ఎంత మాత్రం నిజం కాదు. ఇందు లో అధిక కేలరీలు ఉంటాయి. అందుకే తొందరగా జీర్ణం కాదు. అందువల్ల విరేచనాలు, బహిష్టు స్రావం కల్గవచ్చు. ఇది చాలా బలహీనంగా ఉన్న వారి లో మాత్రమే కనిపించే అవకాశం ఉంది.

-కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం అందరికీ మంచిది. ఇందు లో ఎక్కువ మోతాదులో సోడియం లవణాలు ఉంటా యి. అందుకే ఎక్కువ తాగితే జలుబు చేసి కఫం రా వచ్చు.అంతే కానీ కొబ్బరి నీళ్లు తాగితే జలుబురాదు

-మాంసాహారంలో ఎక్కువ మాంసకృత్తులుంటాయి. మాంసం తినడం వల్ల శరీరం దృడంగానూ, బలంగానూ తయారవుతుంది. శాకాహారం కన్నా మాంసాహారం కొంతవరకూ మేలే.

- గుడ్లు తినడం వల్ల ఎటువంటి నష్టమూ ఉండదు.కానీ ఇందులో ఎక్కువ కేలరీలు ఉంటాయి గను త్వరగా జీర్ణం కాదు. అందు వల్ల అధికంగా తినకపోవడమే మంచిది. గర్భిణీలు మొత్తం ఉడకబెట్టిన గుడ్లకన్నా సగం ఉడక బెట్టినవితినాలి.

- నారింజ, అనాస తినడం వల్ల వెంటనే జలుబు వచ్చేయదు. అ వి శీతాకాలంలోనో, చల్లగా ఉన్నప్పుడో తింటే జలుబు చేసే అవ కాశం ఉంటుంది. ఒక్కోసారి ఇందులో ఉండే సోడియం, పొటాషియం లవణాలు సాధారణ స్థాయి నుండి అధికమయినట్లయితే ఊపిరితిత్తుల్లో కఫం చేరి జలుబు రావచ్చు. రోగ నిరోదక శక్తి తక్కువ ఉన్న వారికి వచ్చే ఆస్కారం ఉంది.

-నెలసరి సమయంలో నువ్వులు తినడం వల్ల బలంగా ఉంటారు. అలాగే నువ్వుల కేలరీల రేటు ఎక్కువగా ఉంటుంది గనక హార్మోన్లు సులువుగా విడుదల అవుతాయి. అందువల్ల రుతుస్రావం ఫ్రీగా అవుతుంది. దీన్నే ఎక్కువగా రక్తస్రావం అవుతుందను కొని భయపడి నువ్వులు తినొద్దు అంటారు.

-బీట్‌రూట్‌లో ఇనుము, బీటా కెరోటిన్లు... క్యారెట్ కన్నా ఎక్కువ మోతాదులో ఉంటాయి. అందువల్ల బీట్‌రూట్ కన్నా క్యారెట్ కొంత వరకూ మంచిదే.

- కాకరకాయ రసం నేరుగా తాగకూడదు. దీనివల్ల మధుమేహం తగ్గదు. కానీ కాకరకాయ కన్నా కాకరకాయ గింజలు మధుమేహం తగ్గించడంలో చాలా ఉపయోగపడతాయి. వాటిని పొడిచేసి తింటే మంచిది.

-అరటిపండు తినడం వల్ల పిల్లలు నల్లగా పుట్టరు. కానీ కొంత మందికి కుంకుమ పువ్వు తింటే పిల్లలు ఎర్రగా పుడతారు.

- జున్ను తింటే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. దీనిలో ఎక్కువగా కొవ్వు పదార్థాలు ఉంటాయి. అందువల్ల ఎక్కువ తింటే వాతం చేయవచ్చు . అందుకే మిరియాలను కలుపుకొని తినాలి. దానివల్ల ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండదు.

గర్భవతులు తినకూడని పండ్లు

సాధారణంగా పళ్లు తింటే ఆరోగ్యం ఆనందం రెండూ కలుగుతాయని చెప్తారు పెద్దలు అయితే కొన్ని రకాల ఫలాలు సమయానుకూలంఅ తీసుకోకుంటే కొత్త సమస్యలు తెచ్చి పెతాయని, అందునా గర్భవతు లు కొన్ని పళ్లు తీసుకుస్తుంటే అనేక దుష్పరిణామాలను చవి చూడాల్సి వస్తుందని కూడా చెప్పారు. ఇలా సమస్యలు తెచ్చి పెట్టే ఫలాలపై ఓ సారి దృష్టి పెడితే..

పైనాపిల్ :

గర్భవతిగా ఉన్న వారు ప్రసవం అయ్యే వరకు పైనాపిల్‌కి దూరంగా ఉండాల్సిందే. ఇందుకు ముఖ్య కారణం ఇందులో అధికంగా ఉండే బ్రొమెలైస్ అనే పదార్థం గర్భాశయాన్ని శుభ్ర పరిచే గుణం కలది. దీంతో గర్భ విచ్ఛినం కావటమో... నెలలు నిండక ముందే ప్రసవం జరిగి బిడ్డ అనారోగ్యంగా పుట్టడమో జరుగుతాయి. అందుకే గర్భవతులు తినే పళ్లలో ఇది పూర్తిగా నిషేధించిన పండు.

బొప్పాయి:

గర్భవతులు బొప్పాయి పండు తీసుకుంటే అందులోని సి విటమిన్ మేలు చేస్తుందని, వారిలో వచ్చే గుండె మంట, మలబద్ధకం తగ్గేందు కుఉపయోగపడు తుందని పెద్ద లు చెప్పి నా.. బొప్పాయిలో గర్భ విచ్ఛిన్న గుణాలుండటంతో సురక్షిత ప్రసవం కోరుకునే గర్భిణీలు దాన్ని తినవద్దనే చెప్తారు. అయితే ప్రసవానంతరం బొప్పాయికి కాసింత తేనె కలిపి తీసుకుంటే పిల్లలకు సరిపడ పాలు పడతాయి. పైగా ప్రసవంలో కోల్పోయిన సత్తువని బొప్పాయందించే విటమిన్ సి తో సరి చేసుకోవచ్చు.

నల్ల ద్రాక్ష :

చాలా మంది గర్భిణీలుగా ఉన్నవారికి రక్తం ఎక్కువగా ఇచ్చే గుణ ముందని నమ్మి, తెలిసో తెలియకో మార్కెట్‌లో కనిపించే నల్ల ద్రాక్షని కొని ఇస్తుంటారు. అయితే నల్ల ద్రాక్షకు శరీరంలో వేడిని పుట్టించే గుణం ఉండటం వల్ల అది గర్భస్థ శిశువులకు మంచిది కాక పోవటం, దాన్ని తట్టుకోలేని బిడ్డల ఆరోగ్య స్థితి మారిపోయే ప్రమాదం కూడా ఉందని అందుకే ఈపళ్లని గర్భిణీలకు ఇవ్వవద్దని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తారు. గర్భిణీలే కాదు మీరు తీసుకునే ఏ ఇతర పళ్లనైనా నేరు గా కాకుండా ఖచ్చితం గా ఒకటికి రెండు సార్లు శుభ్రమైన నీటితో కడిగి, వాటికి ఎలాంటి రసాయనా లు, పురుగులు లేనట్లు నిర్ధరించుకుని తినండి.లేదంటే రసాయనాలు మీ ఆరోగ్యా న్ని చెడగొట్టి మరిన్ని సమస్యలకు కారణమయ్యే అవకాశాలను మీరే ఇచ్చిన వారవుతారు.

గర్భిణీలలో మధుమేహం

--మన దేశంలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తుల సంఖ్య గణనీ యంగా పెరుగుతున్నట్లుగానే, గర్భిణీల్లో మధుమేహం అధికమవుతున్నది. తమిళనాడులో జరిగిన అధ్యయనాల ప్రకారం పట్టణ ప్రాంతాల్లో ప్రతి వందమంది గర్భిణీల్లో 16 నుంచి 17 మందికి, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో 10 మందికి మధుమేహం ఉన్నట్లు బైటపడింది. తమిళనాడు ప్రభుత్వం గ్లూకోజ్ ఛాలెంజ్ పరీక్షను ప్రతి గర్భిణీ స్త్రీకి తప్పనిసరిగా చేయాలని చట్టాన్ని తీసుకువచ్చి దానిని ఉచితంగా చేయడానికి సన్నద్ధమవుతున్నది. మన రాష్ట్రంలో కూడా వైద్యులకు, ప్రజలకు అవగా హన కల్పించి, గర్భ సమయంలో ఈ పరీక్షను తప్పని సరిగా చేయాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.గర్భిణీల్లో కనిపించే మధుమేహాన్ని రెండు రకాలుగా విభజించవచ్చు. గర్భధారణకు ముందే మధుమేహం ఉంటే దానిని ప్రీజెస్టేషనల్ డయాబెటిస్ అంటారు. గర్భధారణ సమయంలో మొదటిసారిగా మధుమేహం బైటపడితే దానిని జెస్టేషనల్ డయాబెటిస్ అంటారు.

ప్రీజెస్టేషనల్ డయాబెటిస్(గర్భధారణకు ముందే మధుమేహం ఉంటే?)

ఫోలిక్ యాసిడ్ బిళ్లలను వాడుతూ, రక్తంలో చక్కెర స్థాయి (సుగర్ లెవెల్) నియంత్రణలో ఉండి, హీమోగ్లోబిన్ ఎ, సి అనే రిపోర్టు 6 నుంచి 7 శాతం కంటే తక్కువగా ఉన్నప్పుడే గర్భం కోసం ప్రయత్నించాలి.
హీమోగ్లోబిన్ ఎ, సి -10 శాతం కంటే ఎక్కువగా ఉంటే బిడ్డకు లోపాలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. మధుమేహానికి మాత్రలు గర్భం ధరించగానే ఆపి ఇన్సులిన్ ఇంజక్షన్ ఆరంభించాలి. డాక్టర్ సలహా ప్రకారం 15 రోజులకు ఒకసారి రక్తంలో చక్కెర స్థాయి ఏ విధంగా ఉందో పరీక్ష చేయించుకుంటూ ఆహార నియంత్రణ, ఇన్సులిన్ ద్వారా మధుమేహాన్ని నియంత్రణలో ఉంచుకోవాలి.

జెస్టేషనల్ డయాబెటిస్

ఆసియా దేశాల్లో మధుమేహ బాధితుల సంఖ్య ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల మన దేశంలోని ప్రతి గర్భిణీ 24 - 28 వారాల మధ్య తప్పనిసరిగా 50 గ్రా. గ్లూకోజ్ పరీక్ష (7వ నెల ఆరంభంలో) చేయించుకోవాలి. ఆ రిపోర్టు 130 మి.గ్రా. కంటే ఎక్కువగా వస్తే 100 గ్రాముల గ్లూకోజ్ టాలరెన్స్ పరీక్ష చేసి గర్భధారణలో మధుమేహం ఏమైనా బైటపడిందా అనేది చెప్పగలుగుతారు. ఇలా రెండుసార్లు గ్లూకోజ్ పరీక్ష చేయ కుండా, 75 గ్రాముల గ్లూకోజ్ పరీక్ష (ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రకారం) ద్వారా గ్లూకోజ్ స్థాయి 140 మి.గ్రా. కంటే ఎక్కువగా ఉంటే జెస్టేషనల్ డయాబెటిస్‌ను నిర్ధారించవచ్చు. కుటుంబంలో మధుమేహ చరిత్ర ఉన్నా, బరువు ఎక్కువగా ఉన్న బిడ్డకు జన్మనిచ్చినా, అంతకుముందు కాన్పులో శిశువు గర్భంలోనే మరణించినా, ఈ పరీక్షను గర్భధారణ మొదట్లో ఒకసారి, 24 - 28 వారాల మధ్య ఒకసారి, తిరిగి 32 - 34 వారాల మధ్య ఒకసారి చేయాల్సి ఉంటుంది.

గర్భధారణలో మధుమేహం: దుష్ఫలితాలు

గర్భధారణ మొదటి మూడు నెలల్లో గ్లూకోజ్ స్థాయి నియంత్రణలో లేకపోతే బిడ్డకు లోపాలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. చక్కెర స్థాయి నియంత్రణలో లేకపోతే బిడ్డ మరీ బరువు ఎక్కువగా పెరగడం, పుట్టిన తరువాత ఊపిరి తిత్తులు పని చేయకపోవడం, గ్లూకోజ్, కాల్షియం స్థాయి పడిపోవడం, జాండిస్ రావడం వంటి దుష్ఫలితాలు ఎదు రవుతాయి. మరీ ఎక్కువగా నియంత్రిస్తే, కీటో ఎసిడోసిస్ అనే పరిస్థితి ఉత్పన్నమై తల్లి కూడా ప్రమాదకర పరిస్థి తిలోకి చేరవచ్చు.

జెస్టేషనల్ డయాబెటిస్ ఉన్న వారందరికీ ఇన్సులిన్ అవసరం రాకపోవచ్చు. 70 నుంచి 80 శాతం మందిలో ఆహార నియంత్రణ, నడక వంటి వ్యాయామం రోజుకు 30 నిముషాల పాటు చేయడం ద్వారా రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని నియంత్రణలో ఉంచుకోవచ్చు. వ్యాయామం, ఆహార నియం త్రణ తరువాత కూడా ఫాస్టింగ్ గ్లూకోజ్ 120 మి.గ్రా. కంటే ఎక్కువగా ఉంటే ఇన్సులిన్ తీసు కోవాల్సి ఉంటుంది. గర్భధా రణలో మధుమేహానికి మాత్రలు కాకుండా ఇన్సులిన్ మాత్రమే వాడాల్సి ఉంటుంది.

ఇన్సులిన్ : జాగ్రత్తలు

ఇన్సులిన్ తీసుకోవడానికి మోతాదుకు సరిపడే సిరంజినే వాడాలి. ఇంజక్షన్ తీసుకునేప్పుడు చర్మాన్ని పైకెత్తి 45 డిగ్రీల కోణంలో సూదిని చర్మంలోకి గుచ్చాలి. పిరుదుల మీద, తొడల ముందు భాగంలోను, పొట్టపైన, భుజాల కింద ఇన్సులిన్ ప్రతిసారి 2 సెంటీమీటర్ల దూరంలో తీసుకోవచ్చు. ఆహారం తీసుకోకపోయినా, ఎక్కువ శారీరక శ్రమ చేసినా లేదా ఇన్సులిన్ మోతాదు ఎక్కువ అయినా రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పడిపోయి శరీరం చల్లబడుతుంది. చెమటలు పట్టడం, చేతి వణుకు, గుండె దడ, నీరసం మొదలైన లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అలాంటి పరిస్థితి వస్తే పంచదార నీళ్లు తాగి వెంటనే డాక్టర్ వద్దకు వెళ్లాలి. కొన్ని సూచనలు క్రమం తప్పకుండా డాక్టర్‌కు చూపించుకుంటూ, వారి సూచనలు పాటిస్తూ, బిడ్డ కదలికలను గమనిస్తూ ఉండాలి. డాక్టర్ సూచనల ప్రకారం స్కానింగ్, 9వ నెలనుంచి వారానికి ఒకటి రెండుసార్లు నాన్ స్ట్రెస్ టెస్ట్ (ఎన్ఎస్ టి) చేయించుకోవాల్సి ఉంటుంది. బిడ్డ బరువు ఎక్కువగా ఉన్నా, చక్కెర నియంత్రణలో లేకపోయినా లేదా ఏ ఇతర ఇక్కట్లు ఉన్నా సిజేరియన్ ద్వారా కాన్పు చేయాల్సి ఉంటుంది. కాన్పు తరువాత జెస్టేషన్ డయాబెటిస్‌లో కాన్పు అయిన వెంటనే సాధారణంగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయి సాధారణ స్థితికి వచ్చేస్తుంది. తిరిగి ఆరు వారాల తరువాత గ్లూకోజ్ టాలరెన్స్ పరీక్ష చేయించుకోవాలి. ప్రీజెస్టేషనల్ డయాబెటిస్‌లో కాన్పు తరువాత ఇన్సులిన్ ఆపివేసి, మెట్‌ఫార్మిన్, గ్లిబెన్‌క్లమైడ్ వంటి మాత్రలను తిరిగి ఆరంభించవచ్చు. కాన్పుల మధ్య కొంత వ్యవధి ఉండేలా చూసుకుని, ఆహార నియమాలు పాటిస్తూ. వ్యాయామం చేయడం ద్వారా తదుపరి గర్భధారణలో మధుమేహం రాకుండా కొంత వరకూ నిరోధించవచ్చు.

మావద్ద లభించు గ్రంథములు

1. వ్రతకథలు - పూజలు

శ్రీ వినాయక వ్రతం	వెల రూ.5
శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజా-పుణ్యాహవాచనం	20
శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజ (కాణిపాకక్షేత్రమాహాత్మ్యంతో)	9
లక్ష్మీగణపతి పూజాకల్పం	...
వరలక్ష్మీ వ్రతం	5
కేదారేశ్వర వ్రతం	5
త్రినాధ వ్రతం(కలర్)	5
త్రినాధవ్రతం(సాదా)	3
క్షీరాబ్ధి వ్రతం	5
మంగళ గౌరీవ్రతం	9
వైభవలక్ష్మీ వ్రతం ఫోటో యంత్రంతో	15
శ్రీలక్ష్మీ కుబేర వ్రతం (ఫోటో యంత్రంతో)	15
కనకమహాలక్ష్మీ వ్రతం (కామేశ్వరీపాటతో)	15
సంతోషీమాతా వ్రతం	15
ఏడు శనివారాల వ్రతం	15
సత్యనారాయణవ్రతం	15
శ్రీ సువర్చలాహనుమద్దీక్ష	15
శివదీక్ష	9
మార్గశిర లక్ష్మీవారాలవ్రతం	...
శ్రీ వేంకటేశ్వర (దీక్ష) గోవిందమాల	...
కాత్యాయనీ వ్రతం	15
సౌభాగ్య గౌరీవ్రతం	15
తిరుప్పావై (ధనుర్మాసవ్రతం)	30
స్త్రీల వ్రతకథలు	25
స్త్రీలవ్రతకథలుస్థూలాక్షరి(నేదునూరిగంగాధరరావుగారి)	45
స్త్రీలపాటలు (కామేశ్వరీపాటతో)	27
సర్వదేవతా పూజావిధానం	15
ఆరువ్రతాలు	25
ధన్వంతరీ వ్రతకల్పం	9
రాహుకాలంలోదుర్గాదేవీపూజా	9
పార్వతీ నిత్యపూజ	9
తులసి నిత్యపూజ, తులసీఉపయోగాలు	9
శ్రీ చక్రపూజ	9
శ్రీ చక్ర రహస్య విజ్ఞానమ్	30
శ్రీచక్ర పూజావిధానం(పెద్దది)	30
లక్ష్మీ - గౌరీ నిత్యపూజ	9
శ్రీలలితా నిత్యపూజ(లలితాసహస్రనామస్తోత్రంతో)	9
శ్రీ గాయత్రీ నిత్యపూజ	9
అన్నపూర్ణ నిత్యపూజ	9
శ్రీ బాలాత్రిపురసుందరీ నిత్యపూజ	9
శ్రీ సరస్వతీ నిత్యపూజ	9
మహిషాసుర మర్ధనీపూజ	9
రాజరాజేశ్వరీ నిత్యపూజ	9
శ్రీ దుర్గానిత్యపూజ	9
కాలభైరవ నిత్యపూజ	9
శివపూజ	9
వీరభద్ర పూజ	9
ఆంజనేయ నిత్యపూజ	9
నాగేంద్ర స్వామి పూజ	9
సుబ్రహ్మణ్య నిత్యపూజ	9
రామదేవుని కథ	9
శివదేవుని కథ	9
విష్ణుపూజ (విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రసహితం)	9
శ్రీకృష్ణ పూజ, గోపూజ	9
లక్ష్మీనరసింహపూజ	9
రాఘవేంద్రపూజ	9
విశ్వకర్మపూజ	9
శనైశ్చరపూజ	9
వేంకటేశ్వరపూజ	9
బ్రహ్మంగారి నిత్యపూజ	9
సూర్య నిత్యపూజ	9
నవగ్రహ నిత్యపూజ	9
సకలదేవతా అష్టోత్తర శతనామావళీపూజ	9
పంచాయతన పూజ	45
రుక్మిణీ కల్యాణం	15
అష్టనాగపూజ	30
ఏ దేవునికి ఏపుష్పాలతో పూజించాలి?	30
ఏ దేవునికి ఏప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టాలి?	30
ఏదేవునికి ఏవిధముగాదీపారాధనచెయ్యాలి?	30
ఏదేవునికి ఎన్ని ప్రదక్షిణలుచేయాలి ?	30
సంకష్టహరచతుర్థి శ్రీమహాగణపతి వ్రతం	20
పంచముఖ ఆంజనేయనిత్యపూజ	15
హనుమద్ వ్రతం	30
28 వ్రతములు	99
పూజలు ఎందుకుచేయాలి ?	30
కలశపూజలు (9ఒకేసారి)	150
కలశపూజలు (విడివిడిగా)	150
ఉమామహేశ్వర వ్రతం	30

2. స్తోత్రాలు-సుప్రభాతములు సహస్రనామములు

శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	31
సర్వదేవతా స్తోత్రమంజరి	99
సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళిః (63)	20
విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	20
లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్(క్రౌన్)	30
లలితా సహస్రనామములు	18
లక్ష్మీ సహస్రనామములు	18
దుర్గా సహస్రనామములు	18
ఆంజనేయ సహస్రనామములు	18
శివ సహస్రనామములు	18
విష్ణు సహస్రనామములు	18
గణపతి సహస్రనామములు	18
సుబ్రహ్మణ్య సహస్రనామములు	18
గాయత్రి సహస్రనామములు	18
లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	18
శ్రీరామా సహస్రనామములు	18
లక్ష్మీనృసింహసహస్రనామములు	18
సరస్వతి సహస్రనామములు	18

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

లక్ష్మీగణపతి సహస్రనామములు	18
సూర్యసహస్రనామములు&ఆదిత్యహృదయం	18
శ్రీవేంకటేశ్వరసహస్రనామములు	18
మణిద్వీపవర్ణన (పెద్దది)	18
సంధ్యావందనం	18
మంత్రపుష్పమ్	18
హనుమాన్ చాలీసా	7
(పాకెట్) మణిద్వీపవర్ణన	7
ఆరు చాలీసాలు	9
శివారాధన (శివస్తోత్రాలు)	7
వేంకటేశ్వర సుప్రభాతం (పాకెట్)	7
ఆరుదండకాలు	5
వేంకటేశ్వర గోవిందనామములు	5
అష్టలక్ష్మి స్తోత్రమ్ కనకధారాస్తోత్రమ్	7
దేవీఖడ్గ మాలాస్తోత్రమ్(మహిషాసురమర్దనీ స్తోత్రంతో)	7
నమశ్శివాయ గేయామృతం	5
బాలాత్రిపుర సుందరీ స్తోత్రకదంబం	81
సుందరకాండ (పాకెట్)	9
భగవద్గీత మూలం	18
రామరక్షాస్తోత్రమ్	18
స్తోత్ర రత్నావళి	30
పురాణపండలలితా-విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్ (మినీ)	8
పురాణపండ లలితాసహస్రనామస్తోత్రమ్ (మినీ)	8
పురాణపండ విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్	8
పురాణపండ ఆదిత్య హృదయం	8
మంత్రపుష్పం (మినీ)	8
శివానందలహరి-సౌందర్యలహరి	30
కుజదోషం	9
కాలసర్ప దోషం	9
మీ అప్పులు తీరాలా?	9
దృష్టిదోషాలు నివారణ	9
సర్వదేవతా ధ్యానశ్లోకములు	9
పంచసూక్తములు	9
సంధ్యావందనం	9
శ్రీరామదూతంశిరసానమామి(తాత్పర్యంతో)	9
రుద్రనమకమ్-చమకమ్	9
మన్యుసూక్త-మంత్రపారాయణం	9
గాయత్రీమంత్రాలు	9
పంచరత్న స్తోత్రాలు	9
కరావలంబ స్తోత్రాలు	9
దశావతార స్తోత్రాలు	9
అష్టోత్తర శతనామస్తోత్రాలు	9
భుజంగ స్తోత్రాలు	9
ప్రాతఃస్మరణాలు	9
జపమంత్రాలు	9
సర్వదేవతా సుప్రభాతములు	9
ద్వాదశ నామస్తోత్రాలు	9
కుమారస్వామి స్తోత్రమాల	9
సుదర్శన స్తోత్రమాల	9

హయగ్రీవ స్తోత్రమాల	9
దక్షిణామూర్తి స్తోత్రమాల	9
పంచముఖఆంజనేయస్తోత్రమ్	9
దండక రత్నాలు	9
ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు-పంచారామాలతో	9
శ్రీసూక్తం పురుష సూక్తం	9
పంచ అధర్వణ శీర్షములు	9
ప్రార్థనా శ్లోకములు	9
గణపతి స్తోత్రమాల	9
శ్రీ గురుగీత	9
సర్వదేవతా కవచములు	9
సర్వదేవతా అష్టకములు	9
హిందూ సంస్కృతిసంప్రదాయాలు	9
విష్ణు స్తోత్రమాల	9
దేవీ స్తోత్రమాల	9
శివస్తోత్రమాల	9
విష్ణు స్తోత్రములు	9
భర్తృలహరి సుభాషితాలు	9
నవవిధ భక్తిమార్గాలు	9
నవదుర్గలు	9
దశమహావిద్యలు	9
తిరుపతి వెళదాం	9
నవగ్రహస్తోత్రమాల	30
మహాన్యాసమ్	30
సుందరకాండ గానామృతం	30
సంధ్యా వందనం (పెద్దది)	30
పురాణపండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారి సంకలనం	
లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (హిందీ) ,,	36
లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (ఇంగ్లీషు) ,,	36
స్థూలాక్షరిలలితావిష్ణుసహస్రనామస్తోత్రములు(పత్రికసైజ్)	81
మూకపంచశతీ	81
పురాణపండవారి సౌందర్యలహరి (శ్లోకతాత్పర్యసహిత విపులవ్యాఖ్యతో)	108
గోమాతపూజావిధానము	7
ఆనందసిద్ధి - శ్రీదేవీ స్తోత్రమాల	108
3. శ్రీ సాయి దత్త గ్రంథములు	
శ్రీ సాయిబాబా సచ్చరిత్ర	99
సంపూర్ణ శ్రీ గురు చరిత్ర	99
బొమ్మల గురుచరిత్ర	...
బొమ్మల సాయిచరిత్ర	...
బాలలబాబా శ్రీ సాయిచరితం	9
శ్రీ సాయిఆరాధన-షిర్డివైభవం	99
శ్రీసాయిసన్నిధిద్వారకామాయిలీలలు	....
శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర (క్రౌన్)	50
శ్రీ గురుచరిత్ర (క్రౌన్)	50
దాసగణకృత శ్రీసాయి చరిత్ర	30
నవనాథ చరిత్ర	90
శ్రీ సాయిచరిత్ర(బైండు)ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	50
శ్రీ గురుచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	50

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

సత్యదత్తవ్రతం దత్తాత్రేయ పూజాకల్పం,సహస్రంతో	15
అనఘాదేవీ వ్రతం	15
శ్రీ సాయిసచ్చరిత్ర గానామృతం	15
శ్రీ గురుచరిత్ర గానామృతం	45
భక్తుల ప్రశ్నలకు బాబా జవాబులు	25
మనసులోనిప్రశ్నకుశ్రీసాయిబాబాజవాబులు	25
అక్షరక్రమములో శ్రీసాయిసూక్తులు	25
శ్రీసాయి అష్టోత్తరశతనామావళీమాహాత్మ్యం	25
శ్రీ సాయిపూజాకల్పం (సహస్రంతో)	15
శ్రీ సాయిభజనమాల	15
శ్రీ సాయి భజన్స్	15
శ్రీ సాయిభక్తి గీతాలు	15
శిరిడిహారతులు (భావంతో)	15
ప్రతిగురువారంసాయినిత్యపూజ	8
"శ్రీసాయి"కోటి	15
"శ్రీసాయిరామ్"కోటి	12
ద్వారకామాయి భక్తిగీతాలు	9
శ్రీ సాయిబాబా భక్తిమాల	9
శ్రీలక్ష్మీ సాయిభక్తిమాల	9
శ్రీ ద్వారకామాయిభక్తిమాల	9
శ్రీ శిర్డీభక్తిమాల	9
శ్రీ సాయిబాబా భక్తిమాల	9
శ్రీ సాయినాథ స్తోత్రమంజరి	9
శ్రీ సాయివేయినామాలు	4
శ్రీ సాయి సహస్ర నామావళి	9
శ్రీ సాయి చాలీసా-సుప్రభాతం	9
శ్రీ సాయినాధ చాలీసా	9
శ్రీ సాయి హారతులు (పాకెట్)	9
శ్రీ సాయి నిత్యపూజ (పాకెట్)	9
శ్రీ దత్తాత్రేయ నిత్యపూజ F	9
శ్రీ సాయి సూక్తులు	9
శ్రీ సాయి స్తవనమంజరి	9
శ్రీసాయి నక్షత్రమాలిక	9
హిందీ శ్రీ సాయి హారతులు	10
భక్తుల సందేహాలకుబాబా సమాధానాలు	45
శని సింగణాపూర్ క్షేత్రమాహాత్మ్యం	45
శ్రీ షిర్డీసాయి లీలామృతం (VG)	25
ఇంగ్లీషు శ్రీ సాయిహారతులు	10
షిరిడి దర్శనం-శ్రీసాయి వైభవం	90
సాయిపూజావిధి	30
సాయిమహిమ	....
సాయిసత్యవ్రతం	15
సాయి అనుగ్రహమ్	116
నవగురువారాల వ్రతకల్పము	12
శ్రీదత్తలీలామృతము	72
హృదయంలో సాయి	12
శ్రీషిరిడీసాయి లీలామృతం(శ్రీసచ్చరిత్ర)	81

4. జ్యోతిషాలు

'శుభసమయ' గంటల పంచాంగం	30
సనాతన వైదిక బ్రాహ్మణ పంచాంగం (వంగిపురపువారి పత్రికసైజ్‌పంచాంగం)	69
'కాలచక్రం' గంటలపంచాంగం (గార్గేయ)	50
చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తాపంచాంగము	50
గ్రహభూమి పంచాంగము (గార్గేయ)	116
శ్రీచక్ర పంచాంగము(రాష్ట్రతొలిమహిళపంచాంగకర్త)	30
వేంకట్రామా&కో సిద్ధాంతుల రేలంగితంగిరాలవారి గంటలపంచాంగము	30
తంగిరాల పెద్దపంచాంగం	39
కాలచక్రం జ్యోతిష క్యాలండర్	20
గ్రహబలం క్యాలండర్(శ్రీనివాసగార్గేయ-భక్తిటివి)	20
శుభలగ్నం (తంగిరాల) క్యాలండర్	20
శుభమస్తు (పిడపర్తి) క్యాలండర్	20
సాదా క్యాలండర్	5
పాకెట్ క్యాలండర్	10
తాజకనీలకంఠీయమ్	100
40 రోజుల్లో జ్యోతిషంనేర్చుకొనండి	207
40 రోజుల్లో సాముద్రికంనేర్చుకొనండి	150
కేరళ జ్యోతిష రహస్యాలు	150
జ్యోతిష బ్రహ్మ రహస్యాలు	150
మానసాగరి జాతకపద్ధతి	150
వరాహమిహిర జాతకపద్ధతి	150
వధూవర వివాహమైత్రిద్వాదశకూటములు	81
సింపుల్ రెమిడీస్	....
హోరాసార	.....
శంభు హోరప్రకాశిక	.....
పూర్వ పరాశరి	100
పరాశర జ్యోతిషవిజ్ఞాన సర్వస్వం	200
1940-60వరకు పాతపంచాంగములు	225
ప్రశ్న సింధు	90
నక్షత్ర విశేష ఫలితాలు	36
సర్వార్థ ఫలచంద్రిక	90
సూర్యసిద్ధాంత పంచాంగగణితంచేయడంఎలా?	150
దృక్సిద్ధాంత పంచాంగగణితం చేయడంఎలా?	150
ఆయుర్దాయ నిర్ణయం	36
పంచప్రాచీన జ్యోతిషాలు	36
జాతక గణిత ప్రవేశిక	30
భృగు సూత్రాలు	36
జ్యోతిషమర్మబోధిని	45
జ్యోతిష ప్రశ్నోత్తరమాల	45
ముహూర్తం నిర్ణయించడంఎలా?	45
జాతక మకరందం	30
జ్యోతిష సరస్వతి	30
మీజననకాల విశేషాలు	30
ముహూర్త విజ్ఞాన భాస్కరం	30
జ్యోతిష స్వయంబోధిని	30
శుభముహూర్త శిరోమణి	30

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

నక్షత్ర ఫలమంజరి	30
పంచాంగం చూసే విధానం	30
సర్వార్థ జ్యోతిషం	30
ప్రాథమిక జ్యోతిషం	30
నవరత్నములు శుభయోగములు	30
జ్యోతిషభావఫలచంద్రిక-1	...
శుభశకునాలు	20
హస్తరేఖాఫలితాలు	30
సంఖ్యల్లో భవిష్యత్	30
ముహూర్త దీపిక	81
పుట్టుమచ్చలు ఫలితాలు	20
కలలు ఫలితాలు	20
నిత్యజీవితంలో అదృష్ట సంఖ్యలు	9
నిత్యజీవితంలో నక్షత్రాలు	9
జాతక చక్రం వేయడం ఎలా?	30
మానసాగరి(ప్రాచీనజ్యోతిషగ్రంథం) -పుచ్చాశ్రీనివాసరావు	250
జ్యోతిషశాస్త్ర చిట్కాలు	90
గుప్తా శతాబ్ది పంచాంగం(1940-2050)	900
ప్రశ్నచండేశ్వరమ్	45
జాతకాలంకారం	36
జ్యోతిష వైద్య రత్నావళి	36
ద్వాదశభావ ఫలచంద్రిక	250
జాతకచక్రం మీరే వేసుకోవచ్చు	30
జ్యోతిష శతయోగరత్నావళి (నూరుయోగాలఫలితాలు)	90
అంగసాముద్రికం	30
హస్త సాముద్రికం	40
వధూవర గుణ సమ్మేళనం	....
లాల్ కితాబ్	81
జాతకరాజము	36
శకునశాస్త్రం	36
ఆధునికప్రశ్నశాస్త్రం	100
పరాశరజ్యోతిష ప్రశ్నజ్యోతిషం	150
అష్టకవర్గు	45
బృహత్జాతకం(ప్రాచీనప్రతికిపునర్ముద్రణ)	200
లగ్నరత్నాకరం	36
షట్పంచాశిక	120
40 రోజుల్లో సంఖ్యాశాస్త్రం	150
40 రోజుల్లో నక్షత్ర (నాడీ) ఫలితములు	207
కె.పి.జ్యోతిషం (పరిచయం)	45
ముహూర్తచింతామణి	81
సూర్యచంద్ర గ్రహణములు	45
ప్రసిద్ధవ్యక్తుల జాతకాలు (వేరేకొండప్ప)	150
అదృష్టరెమెడీస్	99
ములుగువారిరాశిఫలితాలు(12రాశులువారికి)	36
ములుగువారిరాశిఫలితాలు విడివిడిగాఒక్కొక్కటి	10
గ్రహసంచార ఫలనిర్ణయదీపిక	36
జ్యోతిష రెమిడీస్	300
జాతక రహస్యాలు	250
జాతకమార్తాండం (కొండపల్లి)	250
జ్యోతిషవిద్యాప్రకాశిక (కొండపల్లి)	250
గురుశుక్ర ప్రభావము చంద్రకళానాడీ	90
శనిగ్రహరెమిడీస్	90
జాతకసుధాసారము-జాతకమోక్షప్రదాయిని	90
నాడీజ్యోతిషం	45
వివాహజ్యోతిషమంజరి	45
గార్గేయం మీ గ్రహబలం రెమిడీస్	....
మీ పుట్టినతేదీనిబట్టి మీ జీవితరహస్యాలు (న్యూమరాలజీ లైఫ్‌గైడ్)	81
నక్షత్రపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	45
లగ్నపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	45
గౌతమసంహిత	45
హోరరత్నమాల	45
బి.వి.రామన్ గారి గ్రంథములు	
జ్యోతిష విద్యారంభం	50
గ్రహభావ బలములు	50
కాలచక్రదశ	50
అనుభవ ప్రశ్నాజ్యోతిషం	50
జ్యోతిషశాస్త్రంలో వాతావరణ భూకంపాలు	50
పురోగామి జాతకం	50
భావార్థరత్నాకరం	75
భారతీయజ్యోతిష సర్వస్వం	75
అష్టకవర్గ పద్ధతిః	75
జ్యోతిషశాస్త్రంలో సందేహాలు,సమాధానాలు	75
ప్రశ్నతంత్ర	75
ముహూర్తం	75
విశిష్ట జాతకములు	125
భారతీయఫలితజ్యోతిషం	125
300 ముఖ్యమైన యోగములు	125
జాతకంపరిశీలించడంఎలా ?	250
రాష్ట్రపతి అవార్డుగ్రహీత, మహామహోపాధ్యాయ, వాచస్పతి శ్రీ మధురకృష్ణమూర్తిగారి గ్రంథములు	
బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-1	రూ.200
బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-2	200
బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-3	200
బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-4	200
భావార్థరత్నాకరము	75
ముహూర్త చింతామణి	150
స్వప్న శాస్త్రము	30
శతయోగమంజరి	75
వ్రతనిర్ణయకల్పవల్లి	250
వాస్తుశాస్త్రవివేకము-1	150
వాస్తుశాస్త్రవివేకము-2	150
వాస్తుశాస్త్రవివేకము-3	150
వాస్తుశాస్త్రవివేకము-4	150
అనుభవసులభవాస్తు - 1	75
అనుభవసులభవాస్తు - 2	125

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

5. వాస్తులు

40 రోజుల్లో "వాస్తువిద్య" నేర్చుకొనండి	180
వాస్తుశాస్త్ర రహస్యములు (బైండు)	108
వాస్తునుబట్టి మీ ఇల్లు	30
మీరూ మీ వాస్తు	30
గృహవాస్తు చిట్కాలు	30
వాస్తు పూజ	30
వాస్తు సూత్రములు	30
వాస్తుశాస్త్ర రహస్యాలు	30
వాస్తు సూక్తులు	10
గృహవాస్తు వర్గులు	90
డోలనవిద్య ఉపయోగాలు (డౌజింగ్)	36
విశ్వకర్మవాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇంటి ప్లానులు	45
విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇండ్ల ఆయములు	81
విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రం(చిత్రాల)	....
ప్రాచీన వాస్తుశాస్త్రములు	36
ఆధునిక గృహవాస్తు	81
శుభవాస్తు	207
శుభవాస్తు సలహాలు	36
వాస్తుయంత్ర రత్నావళి	90
వాస్తుశాస్త్రం	45
హౌస్ ప్లాన్లు	30
గృహవాస్తుసారం	30
గృహవాస్తు చంద్రిక	30
గృహవాస్తు దర్పణం	30
జ్యోతిష - గృహవాస్తు చంద్రిక	....
వాస్తురత్నాకరం (కొండపల్లి)	...
వాస్తు శిరోమణి ,,	...
శ్రీకృష్ణవాస్తు ,,	....
పంచవాస్తు పారిజాతం ,,	90
వాస్తుడిండిమమ్ ,,	45
వాస్తుదుందిభి ,,	90
విశ్వకర్మవాస్తుశాస్త్రము ,,	...
కృష్ణవాస్తుశాస్త్రము	45
శల్యవాస్తు,జలవాస్తు(దంతూరిపండరీనాథ్)	81
మయవాస్తు (గోరసవీరభద్రాచార్య)	120

6. మంత్రశాస్త్రాలు

శ్రీ లక్ష్మీ తంత్రమ్	360
శ్రీ గురు తంత్రం	108
సర్ప (నాగ)తంత్రం	250
మంత్రమహోదధి (స్త్రీదేవతాఃకల్పమ్)	360
మంత్రమహోదధి (పురుషదేవతాఃకల్పమ్)	360
శ్రీ దుర్గ తంత్రమ్	200
మంత్రసిద్ధి	90
మంత్రసాధన	45
తంత్రజాలం	45
యక్షిణీ తంత్రం	45
పాశుపత తంత్రం	90
మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక	45
సర్వదేవతా మంత్రకవచములు	45
మంత్రాక్షరాలరహస్యం(బీజాక్షరనిఘంటువు)	45
సర్వదేవతా మంత్రరత్నావళి	45
దత్తాత్రేయ మూలికాతంత్రమ్	45
సదాచార దీపిక	45
గాయత్రీ తంత్రమ్	108
గుప్త సాధన తంత్రం	45
యంత్రసిద్ధి	333
మంత్రశక్తి	45
దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య	45
మంత్రశాస్త్రం (గ్రంథము)	250
తాంత్రిక పంచాంగం	45
హవన తంత్రం	250
పంచదశ మహాఖడ్గ తంత్రం	90
మహాశక్తి మంత్ర తంత్ర రహస్యాలు	150
ప్రత్యంగిరాకృత్యాతంత్రం	360
షోడశనిత్యతంత్రం	250
శాక్తేయతంత్రం	250
యోగినీ-వామకేశ్వరతంత్రం	45
రుద్రయామళతంత్రం	250
ప్రపంచసారతంత్రం	45
బదనిక తంత్రమ్	45
ఉచ్ఛిష్ట గణపతి తంత్రమ్	45
రుద్రాష్టాధ్యాయః	90
పరశురామతంత్రమ్	108
లక్ష్మీప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250
గంధర్వ తంత్రమ్	45
హిరణ్యశూలినీ తంత్రమ్	250
మాయాప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250
శ్రీ విశ్వరూప ప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250
కామధేనువు తంత్రం	360
శూలినీదుర్గాతంత్రం	360
సౌందర్యలహరి (మంత్రయంత్రరత్నావళి)	45
మహామంత్రశాస్త్రసంగ్రహః	150
యంత్ర మంత్ర తంత్ర	45
శూలినీదుర్గాతంత్రం (చిన్నది)	100

7. గ్రంథాలు - ఆరాధనలు

భగవద్గీత శ్లోక తాత్పర్య సహితం	45
గణేశ ఆరాధన 1	90
గణేశోపాసన 2	90
నవగ్రహారాధన	144
నవగ్రహవైభవం	90
నవగ్రహ రెమెడీస్	90
నవగ్రహ వేదం	90
శనిగ్రహారాధన	90
ఆదిత్యారాధన	90
సుబ్రహ్మణ్యారాధన	90
శ్రీ శివ ఆరాధన	90
లక్ష్మీ ఆరాధన	90

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

హనుమదారాధన	90
లలితారాధన	90
శ్రీ చక్రారాధన	...
గాయత్రీ ఆరాధన	90
వీరభద్రారాధన	90
కాలసర్ప యోగం	90
నిత్య జీవితములో రుద్రాక్షలు	90
నిత్య జీవితములో నవరత్నాలు	90
సుందరకాండ వచనం	90
వేదసూక్తములు	90
అష్టాదశపురాణములు	...
వేమన పద్యసారామృతం	90
పండగలు పర్వదినాలు	90
కుజగ్రహారాధన	90
భైరవారాధన	90
సూక్తిరత్నాలు	90
మనుధర్మ శాస్త్రం (వచనంలో...)	144
పురాణపండ రామాయణం	90
పురాణపండ భారతం	90
పురాణపండ భాగవతం	90
శ్రీ లక్ష్మీసన్నిధి	90
సర్వదేవతా స్వరూపుడు వేంకటేశ్వరుడు	90
హనుమచ్చరిత్ర	90
పంచముఖ హనుమత్ వైభవం	45
శ్రీ దేవీ సప్తశతి	90
మానవధర్మాలు	.....
గరుడపురాణం	36
మాఘపురాణం	30
శివపురాణం	30
వైశాఖపురాణం	30
స్థూలాక్షరి మాఘపురాణం	45
స్థూలాక్షరి శివపురాణం	45
స్థూలాక్షరి వైశాఖపురాణం	45
కార్తీక పురాణం	25
సర్వకార్యసిద్ధికి రామాయణపారాయణ	45
మహామృత్యుంజయఅమృతపాశుపతమ్	150
పెద్దబాలశిక్ష	36
గాయత్రీ మహిమ	30
మత్స్య యంత్ర మహిమ	45
పురాణనామ చంద్రిక	......
వేదమంత్ర సంహిత	108
వృక్షదేవతలు	36
హనుమద్విజయం	30
హనుమద్వైభవమ్	30
యాజుష స్మార్త సంస్కార చంద్రిక	150
సనాతనవైదిక బ్రాహ్మణస్మార్తాగమకల్పమ్	150
నవగ్రహ దర్శనమ్	90
నిత్యజీవితంలో నవగ్రహాలు	90
సాలగ్రామములు	90
చతుర్వేదములు	108
సహస్రలింగార్చన	120
బృహత్ శివ స్తోత్ర రత్నాకరము	200
బృహత్ దేవీ స్తోత్రరత్నాకరము	200
బృహత్ విష్ణు స్తోత్రరత్నాకరము	200
కేదారనాథ్ బదరీనాథ్ యాత్రాగైడు	36
పంచమవేదం మహాభారతం	81
దేవుళ్ళు డాట్ కామ్	81
తాళపత్ర సమాహార గోపురం	144
శ్రీ హయగ్రీవ ఆరాధన	90
శ్రీలక్ష్మీనరసింహ ఆరాధన	90
దైవారాధన	90
(సూరి) వాల్మీకి రామాయణం	90
గణపతిభాష్యం	90
దక్షిణావృత శంఖములు	45
108 దివ్యదేశాల విష్ణుక్షేత్రదర్శిని	30
ధర్మసింధువు(కేస్‌బైండింగ్)	240
గీతారాధన	90
యజుర్వేద ఉపనయనవివాహప్రయోగమంజరి	90
శ్రీ శివగీత	108
భారతీయ శైవక్షేత్రయాత్రాదర్శిని	100
చిలుకూరి బాలాజీచరిత్ర	30
నవయోగులు	90
ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనిదర్శించవలసిన ప్రముఖదర్గాలు	90
సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళి(పెద్దది) -(108 అష్టోత్తరశతనామావళులతో)	90
భగవత్‌స్తుతి	90
సూర్యోపాసన	30

8. వైద్య గ్రంథాలు

ఆహారం ఆరోగ్యం	30
మూలికావైద్య చిట్కాలు	30
ఆయుర్వేద వైద్య చిట్కాలు	20
ఆయుర్వేద వైద్యం	30
గృహవైద్య రహస్యాలు	30
ఆయుర్వేద వైద్యచింతామణి - సెట్	...
గృహవైద్యసారం	30
హోమియోవైద్యం (ద్వాదశలవణచికిత్స)	45
ప్రకృతివైద్యం	30
ఆహారం-వైద్యం	81
సంపూర్ణ ఆయుర్వేద-చిట్కా వైద్యం	81
ఆయుర్వేదమ్	30
అనుపానతరంగిణి	....
ఆయుర్వేద మూలికావైద్యదీపిక	90
దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు	
వాకడం - ఉపయోగాలు	90
ఆకుకూరలు	...
వనమూలికావైద్యం	300
ఏకమూలికావైద్యం	90
అష్టాంగ హృదయం(4భాగాలు)	1200

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

రహస్యసిద్ధయోగవైద్యసారమ్	90
ప్రాథమిక హోమియోవైద్యం	90
ఒబెసిటి	90
హెల్త్‌గైడ్	90
ఆయుర్వేదం-జీవనవేదం	90
ఫుడ్‌థెరపి	90
న్యాచురల్‌థెరపి	90
సంపూర్ణఆరోగ్యానికి 20సి॥	90
కీళ్ళనొప్పులు మీ సమస్యలైతే...	90
యోగామంత్ర	90
యోగా సండే టు మండే	90
హెర్బల్ మెడిసిన్-హెల్త్‌టుడే	90
హెల్త్‌ఫైల్	108

9. అయ్యప్ప - భవానీ రకాలు

శ్రీ అయ్యప్ప లీలామృతం	25
శ్రీ అయ్యప్ప ఆరాధన	45
శ్రీ అయ్యప్ప యాత్రా విశిష్టత	45
శ్రీ అయ్యప్ప భజనపాటలు	45
శ్రీ అయ్యప్ప పూజాకల్పం	15
శ్రీ అయ్యప్ప భక్తి గీతాలు	15
శ్రీ అయ్యప్ప దీక్ష F	9
శ్రీ అయ్యప్ప భజనమాల F	9
శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యపూజ P	9
శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యనియమావళి P	6
శ్రీ భవానీ లీలామృతం(దుర్గాభవానీదీక్ష)	25
దేవీలీలామృతం	81
శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	15
దేవీ భక్తిగీతాలు	15
జై భవానీదీక్ష F	9
భవానీదీక్ష P	6
దేవీ భక్తిమాల	9
శ్రీ అయ్యప్ప భజనావళి	99
అయ్యప్పపూజావిధి (జేసుదాసుసాంగ్స్‌తో)	15

10. భజనలు - కీర్తనలు

అన్నమయ్య కీర్తనలు (బిగ్)	15
అన్నమయ్య కీర్తనలు (చిన్నవి)	9
శ్రీరామదాసు కీర్తనలు (బిగ్)	15
శ్రీరామదాసు కీర్తనలు(చిన్నవి)	9
త్యాగయ్య కీర్తనలు	9
సర్వదేవతా మంగళహారతులు	20
వసుంధర మంగళ హారతులు	20
సర్వదేవతా భజనలు	30
జానపదగీతాలు	20
చిట్టి పొట్టి పాటలు	9
జాతీయ గీతాలు	9
శివభక్తి మాల	9
విష్ణు భక్తిమాల	9
దేశభక్తి గీతాలు	30
సౌభాగ్య దేవతా మంగళహారతులు	30
పండుగలు-పుణ్యక్షేత్రాలు భక్తిగీతాలు	30
గొబ్బిళ్ళపాటలు,లాలిపాటలు,కోలాటపాటలు	30
గానవిద్యాబోధిని	90
అన్నమయ్య సంకీర్తనలు	90
పెళ్ళిపాటలు-స్త్రీలపాటలు	30
భక్తానంద భజనకీర్తనలు(ఓల్డ్‌సినీస్టైల్)	30
సర్వదేవతాభక్తిమణిమాల	30
బతుకమ్మ ఉయ్యాల పాటలు(జానపదగీతాలు)	30

11. హిట్స్ సాంగ్స్

ఘంటసాల భగవద్గీత	15
ఘంటసాల సుమధురగీతాలు	90
పి. సుశీల సుమధురగీతాలు	90
ఎస్.పి. బాలు సుమధురగీతాలు	90
ఎస్.జానకి సుమధురగీతాలు	90
వేటూరి సుందరరామమూర్తిహిట్స్	90
సిరివెన్నెల సీతారామశాస్త్రి హిట్స్	....
సినీభక్తిగీతాలు	90

12. స్త్రీలకు ఉపయుక్త పుస్తకములు

శ్రీకాంతామణి వంటలు (వెజ్)	45
శాకాహార వంటలు	20
మాంసాహారవంటలు	20
చిట్టిచిట్కాలు	20
అందానికి చిట్కాలు	20
పిల్లల పేర్లు (పెద్దది)	20
పిల్లల పేర్లు (చిన్నది)	9
లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ శారీబోర్డర్స్	30
లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్స్	30
చిన్నారులకు చిరుతిళ్ళు	20
పసందైన ఫాస్ట్‌ఫుడ్ వంటలు	20
పలావ్‌లు, ఫ్రైడ్ రైస్‌లు, వెరైటీరైస్‌లు	20
వేపుళ్ళు-ఇగుర్లు	20
శ్రీకాంతామణి వంటలు (నాన్‌వెజ్)	45
ఇంగ్లీషులోఆడపిల్లలపేర్లు	36
ఇంగ్లీషులో మగపిల్లలపేర్లు	36
బ్రేక్‌ఫాస్ట్ వంటలు	20
పండుగలలో చేసుకొనే పిండివంటలు	20
మైక్రోవోవెన్ వంటలు	81
సర్వదేవతాభక్తిమాల	30
పిల్లలపేర్లు (బాబు)	30
పిల్లలపేర్లు (పాప)	30
మోడ్రన్ మెహంది (గోరింటాకు డిజైన్స్)	30

వివిధ రకాలు

ఎందరోమహానుభావులు	150
యోగాసనాలు	30
సూర్యనమస్కారములు	30
పొడుపుకథలు (పెద్దది)	20
పొడుపు కథలు (చిన్నవి)	5
కాలజ్ఞాన తత్త్వాలు	20
హిందీ-తెలుగు-స్వబోధిని	15

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

ఇంగ్లీషు-తెలుగు-స్వబోధిని	15
జనరల్ నాలెడ్జ్	15
నూరు ఎక్కాలు	7
1-100 టేబుల్ బుక్	7
శ్రీరామకోటి	25
శ్రీశివకోటి	25
మేజిక్	20
అంకెలతో గారడీ	20
ప్రేమకథలు	20
యువతరంగాలు (యువతరంకోసం)	20
ప్రేమా నీకు జోహార్లు (లవ్‌డిక్షనరీ)	20
హృదయస్పందన (కవితలు)	20
వాత్స్యయన కామసూత్రాలు	30
ఎ.పి.టూరిస్ట్ గైడు	30
ఇంద్రజాల రహస్యాలు	25
మహేంద్రజాల రహస్యాలు	25
విజయం మీదే	30
కలిసి జీవిద్దాం	30
నాదబ్రహ్మోపాసన (ధ్యానం+సంగీతంమేలు కలయిక)	90
శరీరభాష (బాడీ లాంగ్వేజ్)	90
క్రియాయోగం	30
ఆనందంగా జీవిద్దాం	81
హరిశ్చంద్ర నాటకం	45
మ్యాజిక్‌గైడ్-ట్రిక్కులు,తమాషాలు-కపటిప్రపంచం	90
చదరంగం	90
వాత్సాయనకామసూత్రాలు	90
పంచసాయకం	90
రతిరహస్యాలు	90
అనంగరంగం (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	90
శృంగారకేళి (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	90
మార్షల్‌ఆర్ట్స్ (కరాటే,కుంగ్‌ఫూనేర్చుకోండి)	90
మంత్రశాస్త్రమహోదధి	90
అసతోమయ సద్గమయ	36
గాయత్రీవిజ్ఞాన్	90
చింతామణి (నాటకం)	50
పాండవ ఉద్యోగం (నాటకం)	45
బాలనాగమ్మ (నాటకం)	50
కాళహస్తి స్త్రీల వ్రతకథలు	30
కాళహస్తి రామాంజనేయ యుద్ధం(బదిరెడ్డి)	45
కాళహస్తి గోవింద నామాల భగవద్గీత	25
కాళహస్తి గృహవాస్తు చింతామణి	90
కాళహస్తి గృహవాస్తు మర్మాలు (బైండు)	45
కాళహస్తి శివపురాణం	90

కాళహస్తి దేవీభాగవతం	90
కులార్ణవ తంత్రమ్	150
ఆచార్య సిద్ధ నాగార్జునతంత్రం(ఒరిజనల్)	250
యోగాసనాలు (VG/TNL)	30
రామరాయ వాస్తుశాస్త్రం (ముద్రగడ రామారావు)	90
ఎం.ఎస్.ఆర్.హనుమాన్‌చాలీసా	9
ఎం.ఎస్.ఆర్.సుందరకాండ	70
అష్టముఖ గండభేరుండతంత్రం	75
బ్రహ్మంగారిజీవితచరిత్ర (జవంగుల)	75
తరిగొండవెంగమాంబవిరిచిత-శ్రీవేంకటాచలమాహాత్మ్యం	150
శ్రీ ఆదిశంకరాచార్య దివ్యచరితామృతం	36
గీతాంజలి (రవీంద్రనాథ్‌ఠాగూర్)	45
కాశీరామేశ్వర మజిలీ కథలు	75
శ్రీలలితాసహస్రనామము(భాస్కరభాష్యం)	500
శ్రీదేవీభాగవతం బైండు	261
శ్రీశివపురాణం బైండు	260
ప్రకృతిసిద్ధాంతములు-వేదవిజ్ఞానము -ఫలితజాతక సూత్రములు	595
విశ్వకర్మ ప్రకాశము	106
ప్రాచీనవాస్తుశాస్త్రాలు-ఆధునికవాస్తుపరిశీలన	250
గుప్తవాస్తు వాస్తువిజ్ఞానజ్యోతి	150
నారద సంహిత	150
రాహుకేతువులు సమస్త ప్రభావములు	100
అంగారకుడు (కుజుడు)	45
పురోహిత దర్శని (గోరసవీరభద్రాచార్య)	150
విశ్వకర్మవాస్తువిద్యారహస్యములు ,,	225
వాస్తు విజ్ఞాన చంద్రిక	,,100
మహాదశా పారిజాతం	,,100
25సం॥ పంచాంగం (2000-2025)	,,250
Latitude - Longitude (English)	,, 50
జాతక నారాయణీయం(వాద్రేవువారివి)	రూ.150
వాస్తు నారాయణీయం ,,	120
యోగావళీఖండం ,,	120
ముహూర్త సింధువు ,,	150
జయభారతి (పురాణపండశ్రీనివాస్)	21
జయహే...జయహే... ,,	27
జయతు...జయతు... ,,	27
సాయి... ,,	45
శ్రీమాలిక ,,	20
ఆరతిసాయిబాబా ,,	25
అంగారకుడు	45
శుక్రుడు	45
రాహుకేతువుల సమస్త ప్రభావాలు	100

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.